№14 (542) 2017

Айболит

www.aybolit.ru

Здоровье
Медицина
Жизнь

16+

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавк

Гипертоникам полезно сидеть у костра

В Волгу заплыло чудо-юдо

SOS: давление 200/130

Зубная паста от мозолей

ЖЕНА СТАРШЕ — МУЖУ ПОВЕЗЛО

Красная нитка на запястье защитит от сглаза

Помидор с огурцом — опасный дуэт

Медицина и кино

Фильм о «мёде в голове»

В Москве показали фильм Тиля Швайгера «Мед в голове». Он о жизни пациента с болезнью Альцгеймера.

Возможно, скоро он появится на экранах других кинотеатров. Главный герой болен, и его состояние ухудшается с каждым днем. «Мед в голове» растекается, поступки становятся все более странными и нелепыми. Фильм скорее для близких таких больных, которым необходимо запастись любовью и терпением, умением поддерживать и прощать. Это уроки для тех, кто пытается вернуть к жизненным реалиям оказавшихся в объятиях тяжелой болезни.

Болезнь Альцгеймера, вероятно, худшее заболевание и для самого человека, и для его близких. Фильм поможет многим людям справляться с проявлениями болезни. История получилась вдвойне убедительной, поскольку она автобиографична. Дед режиссера Тиля Швайгера страдал болезнью Альцгеймера. Поэтому многие ситуации не придуманы, а действительно пережиты и прочувствованы ребенком.

... К старческому слабоумию в западных странах относятся с сочувствием и пониманием. В нашей стране это заболевание волнует чуть менее половины жителей, причем почти все не имеют представления о его симптомах. Россияне воспринимают нарушения памяти у пожилых людей как обычное следствие старения. А к врачу родственники пациента приходят, когда ситуация запущена. Хотя при своевременном обращении к специалисту этого можно избежать или сильно отсрочить.

P. S. Сегодня в России деменцией (т. е. слабоумием) страдают около 1,8 млн человек. Из них более 700 тысяч имеют умеренную и тяжелую форму и нуждаются в уходе.

ЗОЛОТОЕ ТЕЛЕФОННОЕ ПРАВИЛО: СНАЧАЛА ПОЛОЖИ ТРУБКУ, ПОТОМ КОММЕНТИРУЙ.

Сажа опасна

Черный углерод образуется при сжигании дизельного топлива, содержится в выхлопных газах.

Выделяется он и в результате горения угля или дров. Британские ученые 4 года изучали, как действует черный углерод на воздух, которым мы дышим. Оказалось, что он стимулирует размножение болезнетворных бактерий в носоглотке, бронхах и легких. Загрязнение воздуха сажей не только вызывает развитие респираторных инфекций, но и снижает эффективность лечения антибиотиками. Раньше никто не предполагал, что дым и выхлопные газы настолько сильно ослабляют действие антибиотиков.

Крупным «поставщиком» в атмосферу черного углерода являются лесные пожары. Вот почему в 2010 году, когда Москва была окутана смогом торфяных пожаров, было так много заболевших пневмонией.

Новости

БУТЫЛКОЙ МОЖНО ЗАКУСИТЬ

Пластиковые бутылки для воды и прочих продуктов скоро могут окончательно уйти в прошлое. В Великобритании создали новую упаковку, которая не загрязняет окружающую среду. Этот прозрачный материал прочен, легок, удобен и изготовлен из морских водорослей. Более того, упаковка съедобна: выпив бутылочку, ею можно сразу же и закусить. Если такую тару выкинуть, она полностью разложится в течение 4-6 недель, а не сотен лет, которые требуются природе для утилизации пластиковой бутылки.

ТУТ ЖЕ ПОСТУПИТ СИГНАЛ

В России создали новое устройство для диагностики онкологии. Система под названием «Биочип» определяет озлокачествление опухоли гораздо быстрее, чем стандартные методики. Анализатор можно использовать даже в условиях поликлиники. Человек получает диагноз после первого посещения врача. Частички подозрительной ткани помещают в специальное устройство. В нем находятся определенные антитела. Они взаимодействуют с частями опухоли. И если система обнаружит пораженные раком клетки — тут же поступит сигнал.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ БИНТЫ

NASA разработала «электрические» бинты для ускорения заживления ран в космосе. Из-за отсутствия гравитации кровь плохо свертывается и раны заживают дольше и труднее. Новый материал вырабатывает электроэнергию, которая быстро заживляет все болячки. Такие бинты пригодятся при оказании помощи раненым солдатам в полевых условиях и пациентам в послеоперационный период.

На даче

■ ЕСЛИ ВАМ ПРЕДСТОИТ РАБОТА ВИЛАМИ, ТЯПКОЙ, ЛОПАТОЙ, ВЫБИРАЙТЕ ИНВЕНТАРЬ С УДОБНОЙ РУЧКОЙ, КОТОРАЯ ПОДХОДИТ ВАМ ПО РОСТУ.

■ ПОДНИМАЙТЕ ГРУЗ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ НА КОРТОЧКАХ (СПИНА ПРИ ЭТОМ ДОЛЖНА БЫТЬ РОВНОЙ). ЕСЛИ ЕСТЬ ВОЗМОЖНОСТЬ, ТО РАЗДЕЛИТЕ СВОЮ НОШУ НА НЕСКОЛЬКО ЧАСТЕЙ.

■ РАБОТАЯ ЛОПАТОЙ ИЛИ ДРУГИМ САДОВЫМ ИНСТРУМЕНТОМ, МЕНЯЙТЕ РАБОЧУЮ РУКУ.

Цифры и факты — *Прикинь на себя*

Старые часы отстают...

ЧЕМ ЧЕЛОВЕК СТАНОВИТСЯ СТАРШЕ, ТЕМ ВРЕМЯ ЛЕТИТ БЫСТРЕЕ?

Помните, сколько дел можно было переделать на школьной перемене? А как долго мы ждали летних каникул, которые, начавшись, казалось, никогда не закончатся? Почему же с годами дни, недели и месяцы уже не проходят, а пролетают непрерывной чередой?

Лет десять назад психолог из Вирджинии Питер Мэнгэн провел опыт с любопытными результатами. Он показал, насколько быстрее течет жизнь для пожилых людей. Мэнгэн предложил обозначить временной интервал в 3 минуты людям разного возраста, подсчитывая «секунды». Молодые люди 19-24 лет отсчитали 3 минуты почти идеально. Для людей от 60 до 80 лет три минуты по ощущениям растянулись до 3 минут 40 секунд. Вот так. Выходит, что с годами внутренние часы отстают. Поэтому кажется, что темп жизни ускоряется. Возможно, причина в замедлении обмена веществ у пожилых людей. Детское сердце бьется быстро, и дети дышат часто. Когда же человек становится старше, обменные процессы, а с ними и пульс, и частота дыхания, замедляются. Возможно, они являются биологическими маркерами, с помощью которых измеряют время внутренние часы. Старые часы отстают...

Есть другая теория. Ученые предполагают, что «ускорение» времени связано с количеством информации, которую воспринимает и перерабатывает мозг. В детстве работы для мозга очень много, поэтому ему требуется больше времени для обработки поступающей информации, и течение времени воспринимается медленнее. С возрастом мир как бы тускнеет. Человек умнеет, все знает и не ищет мелких подробностей, воспринимая окружающий мир крупными мазками. Чем больше жизненного опыта, тем меньше работы для мозга, тем быстрее он обрабатывает информацию, тем быстрее бежит время. Так, для 2-летнего ребенка один год — это половина всей его жизни. Для 10-летнего — 10%, для 20-летнего юноши — всего 5%, для 80-летнего старика — 0,8%.

5 ЛЕТ ЖИЗНИ В ДЕТСТВЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА ДЛЯТСЯ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО 40 ЛЕТ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ.

Работают мастера — *Называем адрес*

Помоги чуть-чуть...

Недавно Денис Степанов, житель Тюмени, отметил четвертую годовщину начала своей второй жизни. В 2013 году ее подарил Денису врач скорой помощи.

Так случилось, что найти и отблагодарить врача за спасение Денис смог лишь недавно. Встретившись, они крепко обнялись и сели друг напротив друга. Им было о чем поговорить. Четыре года назад врач скорой помощи Владимир Удалов заставил остановившееся сердце Дениса заработать снова.

В тот день на работе молодой человек почувствовал себя плохо, но не придал этому значения, списал на недосып. Отправился на машине по делам и с трудом вернулся обратно на работу — на железнодорожный вокзал. Сначала онемела рука, затем стало тяжело дышать. А что было дальше, Денис не помнит.

Звонок по поводу боли в сердце у 23-летнего парня поступил на пульт диспетчера скорой в 9.27 утра. До прибытия бригады фельдшер медпункта железнодорожного вокзала в течение 15 минут оказывал первую помощь потерявшему сознание пациенту. Диагноз — острый инфаркт миокарда. Но бедняга впал в состояние клинической смерти. Пытаясь вырвать человека у смерти, врач скорой помощи Владимир Удалов постоянно с ним говорил и просил: «Не уходи! Помоги мне чуть-чуть!..» В течение 20 минут он делал искусственную вентиляцию легких, непрямой массаж сердца, дефибрилляцию. У врача был шанс, и он его не упустил. В больницу пациента доставили в тяжелом состоянии, но живым.

Денис пролежал в коме 21 день. Когда пришел в сознание, то не мог говорить, не узнавал родственников. Он провел в больнице 2 месяца. Еще полгода восстанавливался в родительском доме. Память возвращалась постепенно. Парень заново учился ходить, читать, писать. Денису Степанову после длительной реанимации удалось вернуться к полноценной жизни. Сейчас он женат, у него подрастает сын.

P. S. За 14 лет в профессии врач Владимир Удалов спас не одну жизнь. Но этот случай уникальный.

SOS: давление 200/130?

КОГДА ТОНОМЕТР ПОКАЗЫВАЕТ ТАКИЕ ЦИФРЫ, НУЖНО СРОЧНО БИТЬ ТРЕВОГУ И ВЫЗЫВАТЬ ВРАЧА. ЧЕМ ЧРЕВАТЫ ТАКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ? КАК УСТРАНИТЬ ДИСКОМФОРТ ОТ ВЫСОКОГО ДАВЛЕНИЯ И ЧЕГО ДЕЛАТЬ КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕ СТОИТ?

Гипертония и гипертензия — не одно и то же

Давление 200/130 мм рт. ст. может говорить и о гипертонии, и о гипертензии. Гипертония — это хроническое состояние, которое сопровождается высокими показателями артериального давления. Гипертензия — это временное повышение давления, когда человек испытывает страх, волнение, испуг. Хотя такое состояние и носит временный характер, его все же стоит лечить. Если вы посетили доктора, он вам тонометром измерил показатели давления и оно оказалось 200/130 мм рт. ст., что делать, знает только врач. Никакой самодеятельности! Дело в том, что для стабилизации высокого давления имеются разные медикаменты. Но они могут быть противопоказаны, если у вас имеются другие заболевания.

Добавляйте в салаты семена льна. Они укрепят ослабленные сосуды и помогут лучше справляться с повышением давления.

Для каждого человека характерны свои показатели тонометра. Некоторые чувствуют себя комфортно с давлением 140/90 мм рт. ст. Другие же нормально переносят цифры 110/70. Но давление 200/130 — ненормально в любом случае. В подобной ситуации лечение просто необходимо. Кстати, для диабетиков показатели тонометра 130/80 мм рт. ст. — уже не норма, а причина начать принимать препараты от давления.

Высокое давление, в том числе и показатели тонометра 200/130 мм рт. ст., может быть по разным причинам.

Первичная гипертензия

Повышенные показатели артериального давления могут спровоцировать питание, неправильный образ жизни, наследственность, злоупотребление солью. Гипертензию с показателями давления 200/130 мм рт. ст. часто вызывают сахарный диабет, резкое ожирение, нехватка калия и других веществ. Диагноз первичная гипертензия ставится при повышении давления от 140/90 мм рт. ст. При этом болит голова в области затылка, тошнит, человек становится раздражительным, может быть кровотечение из носа.

Вторичная гипертензия

То же самое, что и первичная, но когда уже установлена основная причина повышения артериального давления. Провокаторами вторичной гипертензии могут быть серьезные заболевания: болезни почек, появление новообразований, избыточное количество гормонов, использование оральных контрацептивов, применение сосудосуживающих медикаментов. В связи с этим человек вынужден принимать серьезные лекарства. Окончательный диагноз вторичная гипертензия ставится после того, как устанавливается основная причина повышения давления. Обычно после ее устранения давление снижается до нормальных показателей.

Гипертония

У этого недуга те же симптомы, связанные с повышением артериального давления, но само давление хронически высокое. Некоторые люди живут с ним годами и чувствуют себя то лучше, то хуже. Усугубляют ситуацию курение, злоупотребление любым алкоголем, частые стрессы, малоподвижный образ жизни, исключение физических нагрузок. Такое состояние опасно для жизни.

Хотите жить — лечитесь!

Обычно врач назначает несколько специальных препаратов, которые снижают показатели тонометра до нормальных цифр. В их числе могут быть аспирин и таблетки, понижающие холестерин. Принимая их, важно наблюдать за своим состоянием и реакцией организма. Ангиопластика, стентирование или хирургическое вмешательство — это тоже лечение повышенного давления, в том числе и с показателями 200/130 мм рт. ст., но уже в более серьезной стадии, когда никакое другое консервативное лечение не помогает. Все три процедуры очень сложны и проводятся исключительно в стационарах. Перед назначением доктор обязательно должен учесть все риски и пользу для пациента, потому что не исключены различные побочные эффекты в виде головокружений, кашля и даже проблем в сексуальной области.

Р. Ф. Колосова, терапевт, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

* Гипертоникам полезно сидеть у костра и смотреть на огонь. Это вызывает снижение артериального давления, успокаивает. Конечно, в квартире костер не разведешь, но можно зажечь свечу. Поставьте ее перед собой, выключите свет и смотрите на огонь, отгоняя все мысли, — и хорошие, и плохие. Потом закройте глаза на несколько минут, глубоко вдохните и выдохните. Тревога и мрачные мысли испарятся.

* Вечером и ночью организм хуже усваивает глюкозу, чем утром и днем. Это значит, что у тех, кто смещает основные приемы пищи на позднее время, выше риск пополнеть и заболеть сахарным диабетом. Медики советуют учитывать это. И тем, кто склонен к полноте, и тем, у кого в роду есть больные диабетом, сладкое можно есть в основном утром и днем. Вечером же возможны лишь легкие несладкие перекусы.

Для гипертоников

Настойка красных сосновых шишек

Один из лучших рецептов, который помогает снижать давление, — настойка красных сосновых шишек.

Она помогает сосудам восстановиться после повреждений от высокого давления и уменьшает риск появления тромбов. Набейте стеклянную литровую банку раскрывшимися сосновыми шишками, собранными в мае. Залейте 1 л водки и настаивайте 2-3 недели в темном месте. Потом слейте через слой марли. Лекарство готово! Принимайте настойку по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Передозировка недопустима! Некоторые люди гиперчувствительны к настойке. Если после первых приемов снадобья учащается сердцебиение, надо снизить разовую дозу и подобрать для себя индивидуальную опытным путем. Начните принимать настойку с 3 капель 3 раза в день на 1/2 стакана воды или чая. На второй день — по 4 капли 3 раза в день, на третий день — по 5 капель... Постепенно доведите разовый прием настойки сосновых шишек до комфортного количества или до 1 чайн. ложки — для большинства больных это комфортная доза.

P. S. Перед началом лечения посоветуйтесь со своим лечащим врачом.

О зубной пасте

■ ПРИ ГЕМАТОМАХ И СИНЯКАХ СМАЖЬТЕ УШИБ ИЛИ СИНЯК НЕБОЛЬШИМ КОЛИЧЕСТВОМ ЗУБНОЙ ПАСТЫ — ЗАЖИВЕТ БЫСТРЕЕ.

■ УКУСИЛО НАСЕКОМОЕ? НАНЕСИТЕ НА БОЛЬНОЕ МЕСТО ТОНКИЙ СЛОЙ ЗУБНОЙ ПАСТЫ. ЗУД ПРЕКРАТИТСЯ, А ЗАТЕМ ПРОЙДУТ ПОКРАСНЕНИЕ И ОТЕК.

■ ОТ МОЗОЛЕЙ НАНЕСИТЕ НА ВОЛДЫРЬ ТОЛСТЫЙ СЛОЙ ЗУБНОЙ ПАСТЫ. БОЛЬ УТИХНЕТ СРАЗУ, А ВСКОРЕ И ВОЛДЫРЬ УМЕНЬШИТСЯ И ПРОПАДЕТ.

Пригодится

ЧТОБЫ при беге не кололо в боку, выдыхайте каждый раз, когда левая нога касается земли.

ПЕЙТЕ на ночь яблочный сок — в нем содержатся вещества, от которых сны становятся ярче.

ЕСЛИ вы обожгли язык, кусочек сахара поможет облегчить боль.

ЧТОБЫ избавиться от синяка, приложите к нему смоченный уксусом ватный тампон.

КЛОНИТ в сон? Задержите дыхание настолько, насколько сможете, затем медленно выдохните.

Вредные советы и полезные ответы

Эксперименты опасны

О морщинах. Если ежедневно перед сном выпивать 2 л жидкости, морщины разгладятся сами собой. **На самом деле.** После 1-2 л воды на ночь с утра лицо будет отекшим. Слегка или сильно — зависит от того, насколько хорошо работают почки и сколько раз за ночь вы встанете в туалет. Разумеется, когда лицо припухает, мелкие морщинки разглаживаются. При здоровых почках такой отек сойдет за 2-3 часа. Но если имеются проблемы, можно ходить с опухшим лицом (хотя и без морщин) и день, и два. Не говоря уже о том, что регулярный перегруз жидкостью может добить больные и даже испортить здоровые почки. Можно выпить на ночь 1 стакан воды (кефира, молока). Это заглушит аппетит и не даст крови сгуститься во время сна. Больше — не надо.

О выведении токсинов. Говорят, нужно отказаться от использования антиперспирантов, которые используют, чтобы подмышки не потели. Они сужают выводные протоки потовых желез. Из-за этого токсины не могут выйти наружу и тем самым приводят к старению и даже онкологии.

На самом деле. Кожа — единый орган. Если один его участок выключить из работы антиперспирантом, то другие начнут работать активнее. Грубо говоря, вместо подмышек сильнее вспотеют спина или ладони. Конечно, постоянно перегружать другие участки кожи не очень хорошо, поэтому не стоит увлекаться антиперспирантами. На ночь тщательно их смывайте, а поутру принимайте душ.

О похудении. Если ежедневно пить воду с уксусом — стакан воды и 1 ст. ложка яблочного, бальзамического или еще какого-нибудь экзотического уксуса, — то уйдут и морщины, и лишний вес. **На самом деле.** Никаких полезных соединений и витаминов в уксусе нет. Это чисто вкусовая приправа, которую повара часто заменяют более мягким по вкусу лимонным соком. Уксус — кислота, которая разъедает эмаль зубов и нарушает внутреннюю среду желудка, может привести к гастриту. Так что не ждите от уксуса какой-либо пользы. Единственный безопасный способ избавиться от лишних килограммов — тратить энергии больше, чем потреблять. То есть кушать меньше, двигаться больше. Вот и весь секрет.

КОГДА ВЫ НАКОСЯЧИЛИ И ВАС СПРАШИВАЮТ: «ЗАЧЕМ ВЫ ЭТО СДЕЛАЛИ?» — ЗНАЧИТ, ИСПРАВИТЬ ЕЩЕ МОЖНО. А ЕСЛИ СПРАШИВАЮТ: «НА ХРЕНА ВЫ ЭТО СДЕЛАЛИ?» — ВСЕ ПРОПАЛО.

Сам себе диагност

Почему ходить так трудно

ЗУДИТ МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ

Грибок (микоз) часто распространяется и на ногти. Они становятся желтовато-серыми, желтовато-белыми, утолщаются или истончаются с края или боков. **Что делать?** Не пытайтесь вылечиться средствами, которые рекламируют. Они облегчат зуд, но не убьют возбудителя болезни. Грибок может перейти на руки, лицо, голову. Врач-дерматолог возьмет кусочек ногтя и кожи, чтобы точно установить, есть ли грибок и какого именно вида. **Для профилактики** пользуйтесь только своей мочалкой, полотенцем, тапочками. После каждого посещения мойте ванну щеткой с чистящим средством. После бани и бассейна вымойте ноги, вытрите досуха и смажьте любым противогрибковым средством.

■ Отекают ноги? Прикладывайте к подошвам и икрам свежую полынь.

■ Смазывайте ноги кремами с экстрактами конского каштана.

ВОСПАЛИЛСЯ БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ

Вросший ноготь. Ногтевая пластинка вросла в боковой край ногтевого валика. Эта область болит, особенно при ходьбе в узкой обуви, иногда кровоточит и опухает. **Что делать?** Отправляйтесь к хирургу. Вросший ноготь может привести к гнойному воспалению костной ткани фаланги. Без лечения у людей с нарушением кровообращения в ногах и сахарным диабетом может развиться гангрена. **Для профилактики** делайте педикюр в салоне. Сами подстригайте ногти аккуратно и не очень коротко. Если это не удалось, осторожно подпилите ноготь по углам. Не носите узкую обувь.

БОЛИТ СТОПА ПРИ ХОДЬБЕ

Из-за плоскостопия ноги быстро устают, под вечер отекают, растет и болит косточка большого пальца, появляется косолапость. **Что делать?** Срочно идите к ортопеду. Он назначит компьютерную диагностику стоп, рентгенографию, после 40 лет — денситометрию позвоночника — рентген, который показывает, сколько кальция в костях. **Для профилактики** обувь выбирайте с задниками и толстыми ремешками. Купите ортопедические стельки в специальном салоне. Для дома приобретите ортопедические сандалии. Хорошо помогает вечерняя теплая ванна для ног. Положите 3 ст. ложки соли в ванну и походите по такому «морю» 10 минут. Смазывайте ноги гелями и кремами с экстрактами конского каштана, зеленого чая, эфирными маслами.

НЕДУГ ПРИХОДИТ ПО УТРАМ

Подагра и ревматоидный артрит проявляются болью в большом пальце после долгой ходьбы или стояния. **Что делать?** Врач-ортопед необходим, чтобы поставить диагноз с помощью анализа крови и рентгена. При подагре из-за нарушения обмена веществ в суставах стопы откладываются соли мочевой кислоты, они могут попасть в голеностопные, коленные суставы, запястья. При артрите воспаляется соединительная ткань суставов и внутренних органов. **Для профилактики.** Не отдыхайте там, где холодно и повышена влажность. Воздержитесь от употребления крепких бульонов, копченостей, субпродуктов, грибов, бобовых, пряностей, кондитерских изделий. Ходите босиком на носочках 1 раз в день по 5 минут. Сидя, возьмитесь за большой палец ноги и вращайте его вокруг своей оси.

ЗАНИМАЙТЕ ДЕНЬГИ У ПЕССИМИСТОВ — ОНИ НЕ БУДУТ НАДЕЯТЬСЯ, ЧТО ВЫ ИХ ВЕРНЕТЕ.

Полезно знать

● Ноют колени? Помогут содовые примочки. Размешайте 1 ст. ложку соды в 1 л воды. Смочите в растворе марлевую салфетку, наложите на каждое колено, оберните пищевой пленкой. Через 15 минут смойте теплой водой. Смажьте кожу детским кремом, а на ночь оберните колени шерстяным шарфом. Наутро боль пройдет.

● Замучила бессонница? Перед сном положите на язык ложечку меда. Сразу не проглатывайте его, а рассосите медленно, как леденец. В небольших количествах мед действует как успокаивающее и помогает бороться с бессонницей.

● Подорожник от головокружения. При старческом головокружении поможет настой подорожника. Залейте 1 ст. ложку травы (можно сухой) стаканом кипятка, настаивайте 30 минут и добавьте 1 чайн. ложку меда. Пейте на ночь в теплом виде. После 10 приемов средства голова кружиться не будет.

Почки, будьте здоровы!

Скорая помощь от природы

* Залейте 1 стакан измельченной шелухи лука 1 л кипятка и дайте настояться полчаса. Принимайте по 1/4 стакана 2 раза в сутки при остром цистите не дольше 3-4 дней (при хроническом — по 1/4 стакана 4 раза в сутки в течение недели).

* Приступ почечной колики быстро снимает целебная ванна. Для этого насыпьте 2 кг сенной трухи в мешок и опустите в горячую ванну. Когда из мешка пойдет выпарка, добавьте холодную воду и доведите до нужной температуры. Принимайте ванну 10 минут.

* При мочекаменной болезни разделите на мелкие кусочки 100 г корней ежевики. Залейте 3 л воды и варите, пока от 3 л не останется 1 л. Затем добавьте 3 ст. ложки пшеницы, настаивайте час и процедите. Принимайте по 100 г 3 раза в день до еды в теплом виде. Курс лечения — 1 месяц.

* Горсть листьев черной смородины залейте 1 стаканом кипятка, потомите 10 минут и принимайте по 1/2 стакана 2 раза в день при мочекаменной болезни.

* Соберите хвощ полевой в июне-августе. Измельчите, залейте 1 часть травы 20 частями водки. Настаивайте неделю, процедите. Принимайте по 1 чайн. ложке 2 раза в день как противовоспалительное и мочегонное средство при заболеваниях почек и мочевого пузыря.

* Знахарский способ избавления от боли в почках. Сварите вкрутую яйцо, разрежьте пополам и приложите к больному месту. Когда яйцо остынет, боль надолго пройдет.

Бабушкины рецепты

СОК БАЗИЛИКА ПОМОЖЕТ ПРИ ОТИТЕ

Прекрасным средством при отите является сок из свежих листьев базилика. Закапывайте его в больное ухо по 7-10 капель несколько раз в день. Или 2 ст. ложки измельченной травы базилика залейте 0,5 л кипятка и на медленном огне доведите до кипения. Как только вода начнет закипать, посуду с отваром снимите и дайте настояться в течение 10 минут. Делайте компресс на больное ухо, держите 1-2 часа. Процедуру проводите каждый день, пока боль не пройдет.

ОТ ГЕМОРРОЯ — ВЕТОЧКИ ТУИ

От геморроя хорошо помогают веточки туи. Варите 2 ст. ложки измельченных веток в 1 л воды 5 минут с момента закипания. Получится отвар коричневого цвета. Лягте на живот и между ягодицами на 10 минут положите смоченный в отваре тампон. Делайте так каждый день. Иногда хватает 4-5 процедур, чтобы геморрой исчез. Туя годится только та, у которой ветки раскидистые, а не пирамидальная. Еще туя хороша тем, что нет необходимости заготавливать ее впрок, так как она остается зеленой круглый год.

ГЕРАНЬ БОГАТА ЙОДОМ

Наполните половину поллитровой банки листьями герани, залейте 0,5 л водки. Настаивайте в темном теплом месте 30 дней, периодически помешивая. Процедите и храните в холодильнике. Принимайте при гипотиреозе по 1 ст. ложке 3 раза в день на голодный желудок. Принимать пищу можно не раньше чем через 30 минут. На курс понадобится 2 порции настойки.

Пригодится

ЕСЛИ под рукой нет валидола, под язык можно положить пуговицу, камушек или конфету, чтобы обмануть сердечную боль.

ПЕРЕД долгой поездкой за рулем выпейте стакан свежевыжатого морковного сока — он прекрасно тонизирует и повышает остроту зрения.

БОЛИТ зуб? Смешайте по 4 чайн. ложки соли (лучше морской) и питьевой соды. Залейте в стакане теплой кипяченой водой, хорошо взболтайте и полощите рот.

ЧТОБЫ руки и ноги не мерзли, при пониженном давлении пейте кофе, добавив в него 20 капель коньяка (достаточно 1 кружки в день).

ДЛЯ разжижения крови пейте как можно больше воды — до 1 л в день.

Йога — не для всех

Говорят, что занятия йогой абсолютно безопасны и подходят всем. Но я не уверена. Не опасно ли завязываться в узел и стоять на голове?

Марина, Московская обл.

Такие нагрузки подходят людям, которые находятся в отличной спортивной форме. Кроме того, сегодня слишком много малоопытных инструкторов, не владеющих достаточными знаниями. Они способны навредить даже подготовленным ученикам.

Например, заставляют их принимать те или иные позы «через не могу». Последствия могут быть печальными: повреждение сухожилий, потеря подвижности в суставах, проблемы со спиной, плечами, коленями, шеей. В крайних случаях можно получить ухудшение кровотока и может случиться инсульт. Например, быстрые движения шеей или ее избыточные изгибы могут вызвать повреждение мозга. В норме шея может поворачиваться на 75° назад, на 40° вперед и на 45° — в стороны, а также вращаться на 50° вправо-влево. Если поворачивать голову больше, можно травмировать позвоночные артерии. Отсюда риск образования тромбов или пережатия артерий, которые питают важнейшие отделы мозга. Опасны и перевернутые позы, если ими злоупотреблять. Повышается внутриглазное давление и возрастает риск повреждений сетчатки глаза. Поэтому перед тем как заняться йогой, выясните, какие упражнения вам противопоказаны. Вполне возможно, что йога — это вообще не ваше.

Ю. Г. Соколов, невролог, врач II категории

Гибкость позвоночника у тренированных людей уникальна! Например, у китайских артисток цирка есть номер, где они, наклоняясь вперед, просовывают между ног голову и касаются подбородком собственного крестца! Затем прогибаются назад и так же просовывают голову между ног со стороны спины. Их позвоночник прогибается более чем на 360°!

Авторитеты дают советы

Не запускайте бронхит!

БРОНХИТОМ МЕДИКИ НАЗЫВАЮТ ЛЮБОЕ ВОСПАЛЕНИЕ БРОНХОВ: БРОНХИОЛИТ, ПОРАЖАЮЩИЙ МЕЛКИЕ ОТВЕТВЛЕНИЯ БРОНХОВ, ТРАХЕИТ, КОГДА СТРАДАЕТ ВЕСЬ ДЫХАТЕЛЬНЫЙ СТВОЛ, И ТРАХЕОБРОНХИТ, КОГДА ВМЕСТЕ СО СТВОЛОМ СТРАДАЮТ И БРОНХИ.

Виновник таких воспалений — ОРЗ

В 10% случаев возбудителями оказываются не вирусы, а бактерии — стрептококки, стафилококки, пневмококки, гемофильная палочка и другие микроорганизмы, такие, как микоплазма. Поражая легкие, этот возбудитель вызывает затяжной, хронический кашель, который может длиться годами.

Практически в течение всего года можно подхватить и очень распространенные вирусные инфекции, раздражающие бронхиальное дерево. Осенью хозяйничают риновирусы и возбудители парагриппа, зимой — сам грипп, весной — так называемые респираторные вирусы и аденовирусы. Причем их можно подхватить, что называется, по цепочке — сначала одни, а затем и другие. Вот и получается, что острое воспаление бронхов может повторяться от 3 до 6 раз в год, оставляя в недоумении не просыхающего от кашля человека: вроде бы лечился, а толку никакого.

Толку и не будет, если вовремя не начать лечиться, утверждают врачи. Главное — не дать воспалению спуститься внутрь, не упустить момент, когда вирусы хозяйничают пока только в носоглотке.

Помогут полоскания раздраженного горла теплым раствором спиртовой настойки календулы, эвкалипта или препаратом «Ротокан». Причем полоскать горло нужно каждый час или хотя бы каждые 2 часа и всякий раз использовать не меньше стакана целительного раствора. Не забывайте и о горячих ингаляциях (только если температура не выше 37°!)

Главное — не дать воспалению спуститься внутрь, не упустить момент, когда вирусы хозяйничают пока только в носоглотке.

Когда ждать кашля

Первые драгоценные для лечения сутки упущены? Ждите кашля. Это сигнал бедствия, который вам посылают потревоженные бронхи. Сухой, раздражающий, саднящий кашель свидетельствует о поражении трахеи. Повлажневший и ставший более мягким — о распределении процесса вглубь дыхательных путей. Обычно в это время начинается откашливание небольшого количества слизистого секрета, нередко сопровождающееся болью внизу грудной клетки. Это вполне естественно: от приступов кашля судорожно сокращается диафрагма и страдают окружающие мышцы. Плохо, что замученные кашлем граждане бросаются к первому попавшемуся аптекарю с мольбой: «Дайте что-нибудь от кашля!»

Важно разжижить мокроту и выкашлять ее

Дело в том, что одни лекарственные препараты способствуют разжижению мокроты, а другие призваны подавлять кашлевый рефлекс. Когда бронхи забиты скопившимся в них вязким секретом, им трудно работать. Главное, что нужно делать в этот период, — это разжижать мокроту и энергично ее выкашливать! Но как это сделать, если вместо «Мукалтина», «Бромгексина» или «Бронхолитина» (все они обладают отхаркивающим действием) вы приняли, например, «Либексин», подавляющий кашлевый рефлекс? (Вы же просили что-нибудь от кашля!)

Другая распространенная ошибка — беспорядочный прием разных антибиотиков. Учитывая, что большинство бронхитов вызвано вирусами, а на вирусы эти лекарства не действуют, эффект от лечения получается прямо противоположный: сумбурный прием антибиотиков лишь усугубляет болезнь.

Как ускорить выздоровление

Справиться с бронхитом помогут обильное питье, жирная рыба, нежирное мясо, тыквенные семечки, травы. Обволакивающее и противовоспалительное действие на слизистые оболочки верхних дыхательных путей оказывают корни алтея и солодки голой, листья и цветки алтея, почки сосны обыкновенной, трава багульника болотного. Улучшают отделение мокроты корни, корневища, цветки и листья первоцвета весеннего, трава фиалки трехцветной, плоды и семена аниса, листья и цветки мать-и-мачехи. Бронхолитическое, расширяющее просвет бронхов и облегчающее дыхание действие оказывают корни солодки голой, плоды фенхеля. Курс лечения всеми настоями и отварами — 6-8 дней.

Запомнили? Действуйте!

Даст бог, уже через пару недель забудете об изматывающем кашле. Если же состояние не улучшается — тянуть не стоит. Начинайте обследование. Лучше всего — в специализированном пульмонологическом отделении стационара. Нужно провести не только рентгеноскопию и бронхоскопию, но и микробактериологическое и цитологическое исследование мокроты. Бронхит лучше не запускать!

Б. И. Устинов, терапевт, кандидат медицинских наук

На приёме у хирурга

БЫЛ ОСКОЛОЧНЫЙ ПЕРЕЛОМ НОГИ СО СМЕЩЕНИЕМ. СЕЙЧАС ОНА ОПУХАЕТ...

Полтора года назад у меня был осколочный перелом ноги со смещением. Лежала на вытяжке, потом 2 месяца ходила в гипсе на костылях. Врачи сказали, что все срослось правильно. Сейчас, как только даю нагрузку на ногу, она опухает и начинает болеть. Думала, что со временем это пройдет, но не проходит. Что можно сделать?

В. С. Нугаева, Тамбовская обл.

При осколочных переломах ног лечение длительное: вытяжение, гипсовая повязка. Даже несмотря на правильное сращение костных отломков возможны остаточные явления — лимфостаз, хроническая венозная недостаточность. Дело в том, что при осколочном переломе нарушается целостность не только костной ткани, но и близлежащих кровеносных и лимфатических сосудов, нервных окончаний, сухожилий, связок. И если в процессе лечения кость срастается, то другие поврежденные ткани могут полностью не восстановиться. Поэтому в травмированном участке возникают отеки и боли, особенно после нагрузок.

Вам необходимо пройти дообследование (ультразвуковое дуплексное сканирование, лимфографию) для уточнения степени лимфовенозных нарушений. В домашних условиях делайте теплые ванночки с морской солью, применяйте противоотечные мази и гели («Венолайф», «Лиотон 1000», «Троксерутин»). Для укрепления сосудистой стенки назначается «Троксевазин» (капсулы), для улучшения лимфовенозного оттока — «Детралекс», для разжижения крови — «Тромбо АСС». Периодически травмированной ноге давайте отдых, придав ей возвышенное положение. При длительной ходьбе или стоянии используйте трость.

В. В. Вахтин, хирург-травматолог, врач II категории

Намотай на ус

■ У ЧЕЛОВЕКА, КОТОРЫЙ РЕГУЛЯРНО ЕСТ ЯБЛОКИ, БОЛЕЕ НИЗКОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ И УРОВЕНЬ САХАРА В КРОВИ.

■ ХУДЕЮЩИМ ЛУЧШЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ЖЕЛТЫЕ ЯБЛОКИ. ЗЕЛЕНЫЕ УСИЛИВАЮТ АППЕТИТ.

■ ОТ СОВСЕМ КИСЛЫХ ЯБЛОК СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ТЕМ, КТО СТРАДАЕТ ИЗЖОГОЙ.

Специи для диабетика

Правда ли, что с помощью специй можно снизить уровень сахара в крови при диабете II типа? Как их правильно употреблять?

А. В. Сужина, Мурманская обл.

Практически все пряности и специи должны входить в рацион больного диабетом, поскольку они обладают лечебным действием широкого спектра, являются хорошим источником микроэлементов, витаминов и антиоксидантов, позволяют снизить содержание в пище соли, которая при диабете тоже вредна. А некоторые специи, действительно, обладают способностью понижать уровень сахара в крови. Но несмотря на всю пользу, они не заменяют инсулин и таблетки. Заменять диету и лекарства приправами нельзя. Какие специи особенно полезны для диабетиков?

*** Корица.** Несколько граммов корицы снижают уровень сахара на 20%. Диабетикам такая дополнительная помощь не помешает. Корицу можно добавлять в чай и другие напитки, использовать ее в соусах для заправки салатов.

*** Гвоздика.** Для очищения сосудов и снижения уровня глюкозы 20 штук гвоздики залейте 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и оставьте настаиваться на ночь. Пейте по 1/3 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день. Вечером в эти 20 гвоздичек добавьте еще 10, опять залейте кипятком, оставьте на ночь. Принимайте на следующий день по той же схеме. После чего сделайте новый настой. Курс лечения — 6 месяцев.

*** Лавровый лист.** Из него готовят настой, который выводит из организма лишние соли и токсины. Возьмите 8-10 штук лаврового листа, заварите в термосе 1 стаканом кипятка, настаивайте сутки. Принимайте теплым по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды, каждый раз процеживая из термоса. Противопоказано такое лечение при острых воспалениях почек, гастрите, язвенной болезни желудка и кишечника.

И. Н. Муратова, врач-диетолог

Касатиками бабушка лечила меня от кашля

Айболит

Неприхотливые ирисы, или касатики, как их называла моя бабушка, всегда росли в палисаднике. Для лечения моего сильного кашля она использовала их корневища. Бабуля заготавливала корни весной, в апреле-мае, или осенью, в сентябре. Выкапывала корни касатика, промывала водой. Корневища разрезала вдоль с помощью ножа и раскладывала на чердаке. Все время перемешивала для равномерности просушивания. Хранила корешки в бумаге не дольше трех лет. Сухие корни ириса бабушка измельчала до порошка. Заваривала в термосе 2 ст. ложки порошка стаканом кипятка. Настаивала ночь. Утром процеживала и давала мне по 1/3 стакана 4-5 раз в день. Кашель проходил очень быстро. Имейте в виду: ирисы сгущают кровь.

М. Марченко, Ставропольский край

Для тех, кто не умеет плавать, и не только

Едем на море!

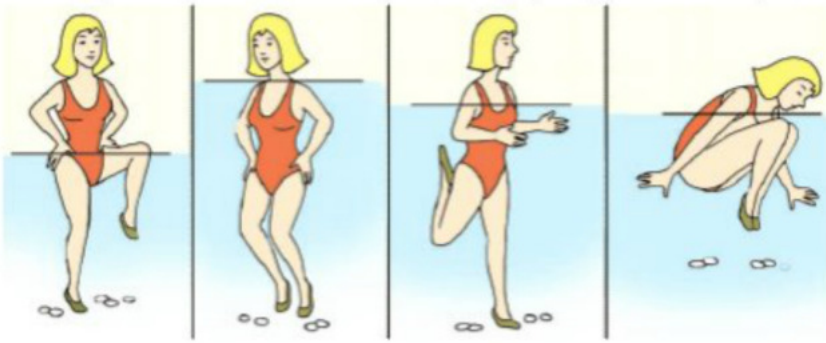
ОТДЫХ У ВОДОЕМА — ОТЛИЧНЫЙ ПОВОД ПОХУДЕТЬ. ВЫПОЛНЯЙТЕ УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ ВО ВРЕМЯ КУПАНИЯ.

Ходьба в воде. Убирает лишнее на бедрах внутри и снаружи, помогает подтянуть живот. Если под ногами галька — наденьте купальные тапочки. Зайдите в воду по пояс. Поставьте руки на талию. Шагайте вдоль берега, высоко поднимая колено на каждом шаге так, чтобы оно почти высовывалось из воды. Если равновесие теряется, снимите руки с пояса и балансируйте. Выполняйте 20 минут.

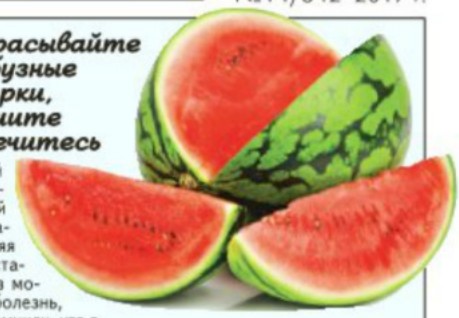
Попрыгунчик. Подтягивает талию, живот, тренирует ноги. Зайдите в воду по шею. Руки поставьте на пояс. Выполняйте на двух ногах по 3-5 прыжков вправо, потом влево. Делайте в течение 5-10 минут.

Бег на месте. Помогает похудеть животу, ягодицам, бедрам. Зайдите в воду примерно по грудь. Руки согните в локтях. Бегите на месте, стараясь отводить пятку как можно выше назад — ближе к ягодицам. Если на месте удержаться трудно, можно двигаться вдоль берега. Обязательно активно работайте руками. Выполняйте в течение 10-20 минут.

Скрутка. Упражнение для живота. Зайдите в воду, чтобы она была вам по грудь или чуть ниже. Подпрыгивайте как можно выше, подтягивая колени к груди, и одновременно тянитесь к ним подбородком, округляя плечи и опуская голову. Чтобы хватило сил поднять колени так высоко, помогайте себе руками — работайте ладонями вниз-вверх, как бы отталкиваясь ими от воды. Тренируйтесь в течение 10 минут.



Не выбрасывайте арбузные корки, сушите их и лечитесь



Когда моей соседке Насте, с которой нас связывает многолетняя дружба, поставили диагноз мочекаменная болезнь, мы с ней вспомнили, что в таких ситуациях хорошо помогают арбузные корки. Те самые, что мы безжалостно выбрасываем в мусор. Оказалось, что отвар из сухих арбузных корок прекрасно растворяет камни. У соседки после такого лечения камней не нашли.

Сушить арбузные корки несложно. Нужно вымыть арбуз щеткой с мылом и ополоснуть водой. Затем как можно тоньше снять ножом твердый верхний слой (без мякоти), порезать на кусочки по 1 см, разложить на противне в один слой и на малом огне подсушить с полчаса в духовке, затем досушивать в хорошо проветриваемом помещении, защищенном от прямых солнечных лучей. Пропустите их через мясорубку и храните в хлопчатобумажном мешочке в темном месте.

Есть и еще момент: если при разрезе арбуза вы увидите желтоватые волокна, то он не годится для еды и уж тем более для лечения: в нем токсины и нитраты!

*** При мочекаменной болезни** 1 ст. ложку сухих арбузных корок залейте 1,5 стакана воды, кипятите 5 минут, настаивайте час, процедите. Можно добавить немного меда. Пейте 3 раза в день по 1/2 стакана за 20 минут до еды в течение 2 недель. Сделайте на неделю перерыв и повторите при необходимости.

*** Для общего очищения организма** смешайте 1 стакан кефира и 1 чайн. ложку сухих корок. Пейте утром за 20 минут до еды и вечером через 2 часа после еды. Курс месяц, потом месяц отдыха, и очищение можно повторить.

И. Сазонова, Волгоградская обл.

Не навреди — *Авторитеты дают советы*

Голова неожиданно закружилась

1. Сядьте или прилягте, измерьте артериальное давление. Если оно высокое, резко не снижайте его.
2. Головокружение сопровождается нарушением речи, неловкостью в конечностях, двоением в глазах, онемением? Немедленно вызовите врача. Возможно, от жары случился инсульт и без медицинской помощи не обойтись.
3. Если вас укачало в транспорте, сосредоточьте взгляд на неподвижном предмете и не закрывайте глаза. Или сядьте лицом вперед по ходу движения.
4. Если вас укачивает в транспорте, не переедайте перед дорогой. Отправляйтесь в путь натощак. Поешьте за 1,5-2 часа до поездки. Пища должна быть легкой, но калорийной, без молока и газированных напитков.
5. Не принимайте никаких лекарств, не посоветовавшись с врачом.

Без паники!

Инфаркт и инсульт

При высокой температуре уменьшается объем циркулирующей крови, и она сгущается. На этом фоне повышается риск образования кровяных сгустков, которые могут закупорить сосуд в сердце или мозге.

Не думайте, что инсульт и инфаркт угрожают только пожилым. Рискуют также женщины, принимающие гормональные контрацептивы, мочегонные средства, и те, кто для лечения использует травы — крапиву, зверобой, валериану. Повышенная свертываемость крови может возникать и во время беременности. **Как быть?** В жару нужно чаще проверять уровень тромбоцитов в крови и делать анализы на свертываемость. Если окажется, что кровь густая, понадобятся разжижающие ее препараты, например «Кардиомагнил». Для улучшения кровообращения рекомендуются «Актовегин» или «Трентал». Все лекарства должен назначать только врач после обследования. Также надо пить больше воды и есть свежие ягоды. Особенно осторожными нужно быть людям с диагнозами стенокардия, ишемическая болезнь сердца и гипертония. Им в жару необходимо каждый день измерять давление и пульс и при отклонениях от нормы принимать назначенные врачом препараты. При сердечно-сосудистых проблемах нужно всегда иметь под рукой средство от высокого давления, валидол, капли Вотчала или нитроглицерин.

В жару болезни обостряются

КАК ЭТОГО НЕ ДОПУСТИТЬ?

Гипотонический криз

В жару в воздухе резко снижается количество кислорода. Это может плохо влиять на людей с вегетососудистой дистонией и низким давлением. При дефиците кислорода ощущается слабость, хочется зевать, нередко возникает одышка, нарушается ритм сердца. А при резком снижении давления может даже случиться обморок. **Как быть?** Нельзя подолгу находиться в душном помещении. Чаще принимайте душ и гуляйте среди деревьев. В комнате, где работаете, расставьте вокруг себя побольше живых растений. Дома по квартире развесьте влажные простыни. Утром и днем принимайте тонизирующие женьшень и элеутерококк, а в течение дня распыляйте на тело воду. При склонности к обморокам в жару нужно носить с собой веер и пузырек с нашатырным спиртом. Если почувствовали головокружение, дурноту — осторожно поднесите его к носу. Если же сознание потерял кто-то из посторонних, вызывайте скорую помощь. Ведь это может быть не простой обморок, а инсульт или инфаркт. Пострадавшего нельзя трясти и бить по щекам. Расстегните ему одежду и помашите чем-то для притока воздуха. Если человек пришел в сознание и жалуется на боль в сердце, дайте ему под язык таблетку нитроглицерина. Если он не может говорить, скорее всего, произошел инсульт. Никаких мер без врача принимать нельзя, чтобы ситуация не ухудшилась.

Сердечники! Не прыгайте в холодную воду, чтобы не спровоцировать спазм сосудов и остановку сердца. Входите в воду постепенно.

Болезни щитовидки

Они обостряются не столько от жары, сколько от солнца. Прямые лучи провоцируют повышенную выработку гормонов щитовидки. В результате ухудшается состояние при гипертиреозе, узловой болезни, диффузном токсическом зобе. При активизации щитовидки человек не переносит духоту, сильно потеет, испытывает беспричинное беспокойство. У него учащается сердцебиение, поднимается давление, ускоряется обмен веществ. Иногда даже нарушается зрение. **Как быть?** Если есть проблемы с щитовидной железой, не находитесь на открытом солнце в самый зной — с 11 до 16 часов. Старайтесь передвигаться только по тени. Носите одежду из легких натуральных светлых тканей, чтобы не притягивать к себе лишний жар. В помещении закрывайте окна шторами. Для облегчения духоты обтирайте руки и ноги кубиками льда, а в офисе — влажными салфетками.

Если все-таки произошло обострение, само собой оно вряд ли пройдет. Нужно обратиться к эндокринологу, сдать анализы на гормоны ТТГ, T_3 и T_4, сделать УЗИ и возобновить прием лекарств. Скорее всего, вам назначат препараты, которые уменьшают образование гормонов щитовидки, препараты против аритмии и кортикостероиды.

М. Е. Исаков, терапевт, кандидат медицинских наук

НА ВРЕМЯ ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПРОДУКТОВ, ВОЗБУЖДАЮЩИХ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, — КРЕПКОГО КОФЕ, ЧАЯ, КОЛЫ, ШОКОЛАДА, ОСТРЫХ И ПРЯНЫХ БЛЮД.

Советы психолога

Человек бьётся в истерике

Недавно прочитала, что, оказывается, когда человек в истерике, утешать его не надо. Пусть выплачется. А утешениями можно только «подогреть» истерику. Это действительно так?

Наталья, Пермский край

Успокоить словами не получится

Когда рядом оказывается человек, который бьется в истерике, — кричит, плачет, яростно жестикулирует, первое желание — успокоить словесно. «Прекрати реветь!» — говорит мама малышу, устроившему спектакль в магазине из-за очередной игрушки. Но ребенок плачет еще громче. «Успокойся, наконец!» — реагирует отец и получает еще более бурный ответ.

Психологи сходятся на том, что истерика — реакция на ситуации, идущие вразрез с желаниями, в которых человек ощущает бессилие. Истерика — это своеобразный способ выразить свои эмоции. По сути, разница между взрослой и детской истерикой лишь в том, что ребенок реагирует мгновенно, если что-то идет против его воли. А взрослый человек подолгу копит негативные эмоции, и однажды они выплескиваются в виде срыва.

Основные признаки истерики: демонстративное привлечение к себе внимания, желание достичь своей цели, получить выгоду в сложившейся ситуации.

Истерика может быть громкой и тихой. Человек может страдальчески смотреть в одну точку и молчать, надеясь вызвать чувство вины у «зрителя». Регулярные истерики могут быть следствием серьезного психического заболевания. Но такие ситуации редки, поэтому разберем, что делать при обычных бытовых истериках-манипуляциях.

Что нельзя делать, если у человека истерика

* Давать прямые команды типа: «Успокойся!», «Перестань!», «Остановись!». Также исключены советы с частицей «не»: «Не кричи!», «Не нервничай!», «Не плачь!». Почти наверняка это еще больше усилит истерику.

* Давать волю эмоциям, жалеть, потакать капризам. Человек как раз и ждет ответной реакции, а потому не успокоится.

* Впадать в ответную истерику. Как и в предыдущем пункте, любая сильная эмоциональная реакция только усугубит состояние. Надо помнить, что цель закатившего истерику — привлечь ваше внимание.

* Пытаться объяснить что-либо человеку. Он все равно не услышит вас в таком состоянии.

Как правильно действовать

* Удалите «зрителей», если они есть. Отсутствие внимания сведет истерику на нет, если вы имеете дело с сознательной манипулятивной истерикой.

* Самому также лучше отойти и никак не реагировать на разыгрывающийся «спектакль».

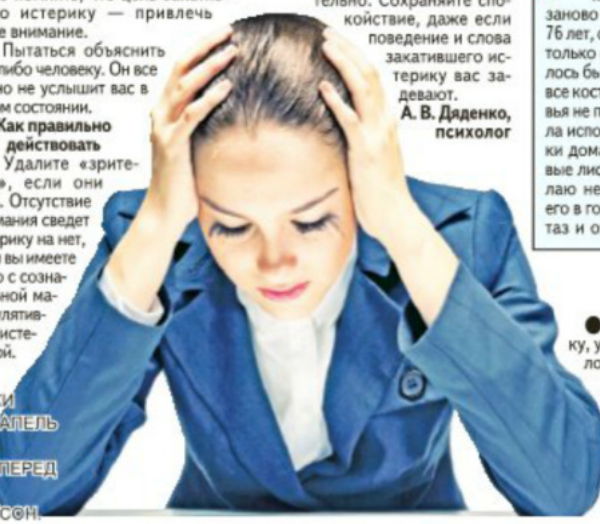
* Если человек делает попытки вызвать у вас какую-либо реакцию, лучше попросить его ответить на конкретные вопросы, которые заставляют думать. Не спрашивайте, что случилось и что произошло. Попросите описать второстепенные детали события. Скажем, если подруга бьется в истерике по поводу кавалера, который не пришел на свидание, можно спросить: «А ты где его ждала?», «Там все еще ремонтируют дорогу?», «А что на тебе было — та самая зеленая юбка?». Но следите, чтобы вопросы не злили еще больше.

* Переключите внимание человека. Например, незаметно позвоните на мобильный бьющегося в истерике — звонок тоже может «переключить».

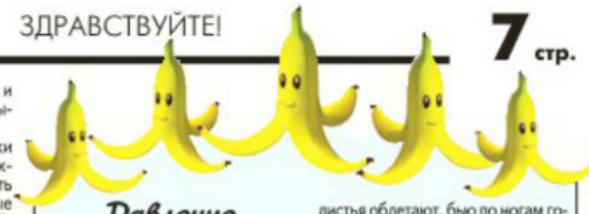
* Не кидайтесь за успокоительным, не надо уговаривать «выпить водички». Психологи уверены, что такой всплеск эмоций полезен для здоровья отдельных людей.

* Склонность к истеричному поведению доставляет неудобства и самому человеку, и окружающим. Если он закатил истерику — оставьте его одного и дайте возможность успокоиться самостоятельно. Сохраняйте спокойствие, даже если поведение и слова закатившего истерику вас задевают.

А. В. Дяденко, психолог



ПЕРЕД СНОМ СМАЖЬТЕ ВИСКИ ЛАВАНДОВЫМ МАСЛОМ. ИЛИ 3-5 КАПЕЛЬ МАСЛА ЛАВАНДЫ КАПНИТЕ НА КУСОК САХАРА И РАССОСИТЕ ПЕРЕД СНОМ. ЭТО УСПОКАИВАЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ, УЛУЧШАЕТ СОН



Давление поднимается? Сразу руку на пульс

Мне 55 лет. Бывает, давление поднимается. Как заболит голова, сразу руку на пульс. Если он частый, иду на кухню, открываю холодильник и набираю замороженных ягод черники или черной смородины. Не спеша (если горло слабое, можно простудить) съедаю чашку-другую, и легче становится.

Н. П. Щербинина, Нефтеюганск

Ноги не стали молодыми, но реже беспокоят

В молодости часто ходила в баню. После парной с березовым веником чувствовала себя как заново родившейся. Сейчас мне 76 лет, самочувствие хорошее, вот только с ногами проблемы. Хотелось бы пойти в баню и пропарить все косточки, но состояние здоровья не позволяет это сделать. Стала использовать березовые веники дома. Когда появляются первые листочки, нарезаю ветки, делаю небольшой веник. Окунаю его в горячую воду, ставлю ноги в таз и охаживаю их. Даже когда листья облетают, бью по ногам голыми ветками, только слабее. Делаю так каждые выходные. Ноги, конечно, не стали молодыми, но беспокоят реже. А зимой лечусь еловыми веточками.

Е. Н. Высоковская, Самарская обл.

Из переспелых бананов готовлю напиток

Я регулярно покупаю бананы и даже переспелым нахожу применение — готовлю на их основе целебный напиток. Сразу отмечу: вкус его может с первого раза не понравиться. Зато действует он на организм не хуже аптечных лекарств, и результат от употребления чудо-напитка заметен уже через 3 дня. Довожу до кипения 1 л воды с 2 палочками корицы и слегка остужаю. Выкладываю в теплый отвар 2 нарезанных кружочками банана и снова довожу до кипения. Остужаю и выпиваю коктейль за час до сна. Хорошее пищеварение, крепкий сон, улучшение памяти, повышение гемоглобина — это лишь малая доля положительных эффектов от употребления бананового настоя. Кроме того, он прекрасно успокаивает нервную систему и снижает уровень сахара в крови.

Т. Н. Котова, Мурманская обл.

Цифры и факты

● После 2-3 сигарет, выкуренных под коньячок или под водочку, уровень глюкозы в крови повышается на 25%. У здорового человека возникает состояние как у диабетика.

● У людей раздражительных, всем недовольных в 5 раз меньше шансов дотянуть до 60-летия, чем у веселых. Самые частые причины смерти в этих случаях — гипертония и сердечная недостаточность.

● Если человек имеет обыкновение разговаривать во время еды, он заглатывает с пищей в 10 раз больше воздуха, чем при еде молча. Из-за этого кишечник раздувается и увеличивается на 70% от первоначального объема.

Эвалар
25 лет
Всё ещё чистите печень народными средствами?

Попробуйте заменить их на «Овесол» - современное натуральное[1] средство для бережного очищения печени от токсинов.

«Овесол» буквально «промывает» печень, способствуя уменьшению застоя желчи, что снижает риск образования камней.

Только в нем[2] овес молочной спелости в сочетании с желчегонными травами:

- куркумой
- володушкой
- бессмертником
- шиповником
- мятой

синергично воздействуют на процесс желчеобразования и желчевыведения, что особенно важно в процессе очищения печени.

Для миллионов россиян «Овесол» уже стал номером один для очищения печени[3]. Пусть и для Вас он станет надежным помощником!

«Овесол» - бережное очищение печени!

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[4].

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru**
«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).
Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

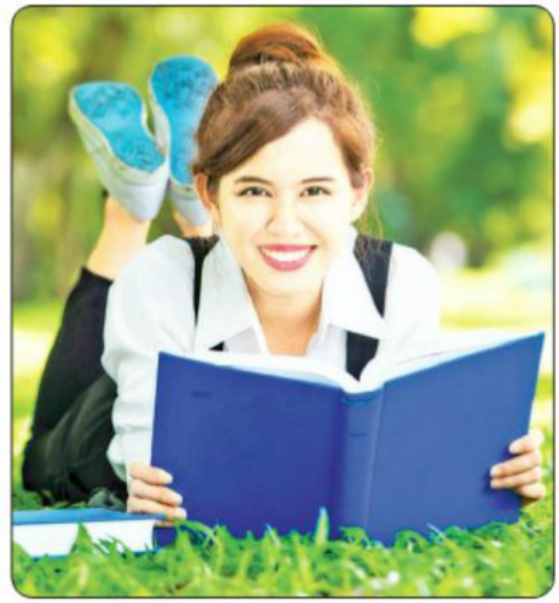
По действующим компонентам. [2]Среди препаратов ЗАО «Эвалар». [3]По данным «ДСМ Групп» БАД «Овесол» производства «Эвалар» является самым продаваемым брендом в группе средств для печени и желчного пузыря в 2016 г. [4]Сертификат GMP №C0170889 - 03, NSF International (США). Состав БАД «Овесол усиленная формула» 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. БАД. Реклама.

Что бы съесть?

Ленивый голубец

В этом рецепте нет крупы, только овощи и нежирное мясо, поэтому он очень полезен тем диабетикам, кто любит посытнее.

1 кочан капусты (больше среднего), по 1 крупной моркови и луковице, 500 г нежирного фарша, растительное масло, соль, специи. На раскаленной сковороде обжарьте лук, горсть нашинкованной капусты и морковь. Потушите несколько минут. Добавьте сырой фарш, соль, специи и тушите до его готовности. Каждый лист капусты подготовьте как на голубцы: все твердое вырежьте, отварите или обработайте в микроволновке. Форму смажьте маслом. На дно положите несколько листьев капусты, выбирая самые большие, чтобы они закрыли борта (в конце ими закроете блюдо). Затем на листья выложите начинку, чередуя ее с листьями капусты. Сверху накройте все одним листом. В форму налейте 1/2 стакана воды (можно добавить сметану — так вкуснее) и поставьте в духовку на 2 часа при 180°С (время зависит от размеров). Если голубец будет подрумяниваться, а сам еще не готов, накройте форму фольгой, чтобы не пригорело. Готовый голубец переверните из формы на блюдо и украсьте по вкусу.



Тест-диагностика

Вам грозит диабет II типа:

* если у вас избыточная масса тела и ожирение;
* имеются близкие родственники (родители, дедушки/бабушки или братья/сестры) с сахарным диабетом II типа;
* гестационный сахарный диабет, который возникает во время беременности или при рождении крупного ребенка (более 4 кг);
* низкая физическая активность;
* артериальная гипертония (давление больше 140/90 мм рт. ст.);
* холестерин высокой плотности (хороший) в крови менее 0,9 ммоль/л и/или уровень триглицеридов больше 2,82 ммоль/л;
* синдром поликистозных яичников (у женщин).

Сам себе доктор

■ ПРИ ДИАБЕТЕ
ПЕЙТЕ ПО 1-2 СТ. ЛОЖКИ
СОКА ПОДОРОЖНИКА
3 РАЗА В ДЕНЬ
ЗА 20 МИНУТ ДО ЕДЫ.

■ МОЛОДЫЕ
ЛИСТЬЯ И ПОБЕГИ ВИНОГРАДА ВЫСУШИТЕ.
4 СТ. ЛОЖКИ (40-50 Г)
ЛИСТЬЕВ ЗАВАРИТЕ
0,5 Л ВОДЫ. ДЕРЖИТЕ НА МАЛЕНЬКОМ ОГНЕ
10-25 МИНУТ. ПРОЦЕДИТЕ
И ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3-4 РАЗА
В ДЕНЬ ПЕРЕД ЕДОЙ.

■ 2 ЧАЙН. ЛОЖКИ
СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ ЛИСТЬЕВ ЕЖЕВИКИ
ЗАЛЕЙТЕ 1 СТАКАНОМ КИПЯТКА,
НАСТАИВАЙТЕ 30 МИНУТ,
ПРОЦЕДИТЕ
И ВЫПЕЙТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ В 3 ПРИЕМА.

■ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХИХ ИЗМЕЛЬЧЕННЫХ
ЛИСТЬЕВ МАЛИНЫ ЗАЛЕЙТЕ
1 СТАКАНОМ
КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ
20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ
И ПЕЙТЕ
ПО 1/3 СТАКАНА 3 РАЗА
В ДЕНЬ
ДО ЕДЫ.

Каждое утро я стала натощак съедать печёную луковицу

АЙБОЛИТ

С некоторых пор у меня начал скакать сахар в крови. Диабет не ставят, но ситуация со здоровьем настораживает. Прежде чем принимать аптечные препараты, я по совету одного знакомого, у которого был преддиабет, стала есть печеный лук в дополнение к основным блюдам. Сахар пришел в норму. Чтобы закрепить успех, провела 12-дневный курс лечения печеным луком: каждое утро стала съедать натощак одну луковку. Через три дня после завершения курса сдала анализ крови — уровень сахара не поднялся.

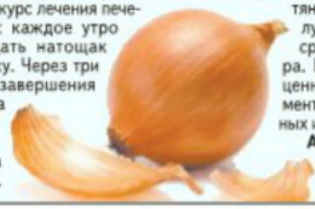
Заинтересовалась лечебными свойствами этого простого блюда и узнала много нового.

* Оказывается, запеченный лук полезен при гипертонии и атеросклерозе. Лук помогает сосудам очиститься, избавляет от атеросклеротических бляшек, препятствует резким скачкам кровяного давления.

* Печеный лук полезно чаще употреблять в пищу тем, у кого есть проблемы со свертываемостью крови. А после инфаркта или инсульта такой лук рекомендуется есть ежедневно.

* Печеный лук помогает справиться с язвами и незаживающими ранами. Надо запечь луковицу в шелухе и прикладывать к больному месту, пока болячка не затянется. Запекать лучше луковицы среднего размера. В них больше ценных микроэлементов, чем в крупных или мелких.

А. Феклистова, Вологодская обл.



Алкоголь

... и сахар

Спиртные напитки по-разному влияют на уровень сахара в крови. Что должен знать о них каждый диабетик?

1 В алкоголе крепостью 38° и выше, как правило, углеводов нет вообще или слишком мало, чтобы повысить сахар в крови.

2 В темном пиве углеводов больше, чем в светлом. Однако при диабете в любом случае нужно соблюдать умеренность в употреблении пива. Обязательно проверяйте его действие на сахар с помощью глюкометра.

3 Столовые, десертные вина и коктейли с соком или лимонадом запрещены, потому что в них много глюкозы. Допускается самим готовить коктейли без сахара.

4 Крепкий алкоголь во время еды может понижать сахар в крови, потому что перегружает печень и мешает ей поставлять глюкозу в кровь. Эффект становится заметным уже от дозы, равной 40 г чистого спирта, то есть 100 г водки и больше.

5 После крепкого алкоголя часто случается гипогликемия. Это очень опасно, так как в тяжелом случае ее симптомы похожи на опьянение. Ни сам диабетик, ни окружающие могут не подозревать, что человек не просто пьян. Так что разгар застолья — самое время измерить уровень сахара.

6 В небольших дозах алкоголь не опасен при диабете. Имеется в виду стакан светлого пива или сухого вина.

И. В. Власова, диетолог

ВОЗЬМИТЕ ЗА ПРАВИЛО ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЛЮБОГО СПИРТНОГО НАПИТКА ВЫЯСНЯТЬ, СКОЛЬКО ОН СОДЕРЖИТ УГЛЕВОДОВ.

Не упусти время — *SOS!*

Гангрена при диабете

ЭТО ОСЛОЖНЕНИЕ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 20 ЛЕТ ПОСЛЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА.

Симптомы гангрены

* Отечность нижних конечностей.
* Видимая деформация стопы.
* Ощущение покалывания в нижних конечностях.
* Ногти на ногах изменились — их цвет, толщина, появился грибок.
* Стопы стали холодными, на них появились красные пятна или кожа на ногах побелела.
* Боль в ногах, которая усиливается ночью. Временное облегчение можно получить, если свесить ногу вниз.

Сухая гангрена

Это раннее проявление сладкой болезни. Начинается она с острой ишемии сосудов ног. Нарушение кровообращения приводит к отсутствию питания ткани и к ее гибели. Некроз развивается медленно. Больные участки на ногах сморщиваются и уплотняются. Омертвевший участок кожи становится черным, может произойти самоампутация. Оперативное удаление омертвевших тканей спасает человека от беды.

Влажная...

При сахарном диабете она может возникнуть самостоятельно, а может быть следствием сухой гангрены. Начинается с сильной боли, ощущения пульсации по всему телу. Артериальное давление резко падает, температура тела повышается до 38°С. Стопы становятся синеватыми, покрываются пузырями и сосудистыми пятнами. Влажные и зловонные раны не дадут ошибиться с диагнозом.

Как не пропустить критический момент

* Ежедневно контролируйте сахар в крови.
* Выполняйте гимнастику для стоп: делайте круговые движения ступнями, разминайте пальцы, сгибайте и разгибайте ноги в голеностопном суставе.
* Осматривайте стопы на наличие ран или трещин.
* Обрабатывайте ноги антисептиком и увлажняйте жирным кремом.
* Чаще мойте ноги, каждый день меняйте носки.

Лечение

В запущенных случаях хирург проводит иссечение омертвевших тканей. При влажной гангрене операцию проводят экстренно.

Чего нельзя делать при диабете:

* ходить босиком;
* делать ванночки и парить ноги;
* размягчать кожу специальными смягчающими кремами;
* носить узкую и неудобную обувь;
* перегружать ноги физически.

А. А. Ватутин, хирург, врач II категории

Какой боярышник правильный?

НЕ ВСЕ ЗНАЮТ, ЧТО В ПРАКТИКЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДВА ТИПА ЭКСТРАКТА БОЯРЫШНИКА. ОДИН ПОЛУЧАЮТ ИЗ ПЛОДОВ БОЯРЫШНИКА. ВТОРОЙ – ИЗ ЦВЕТКОВ И ЛИСТЬЕВ БОЯРЫШНИКА, И ЧАСТО ОН СТАНОВИТСЯ СЫРЬЕМ ДЛЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРЕПАРАТОВ ДЛЯ СЕРДЦА.

Исследования показали эффективность экстрактов цветов и листьев боярышника при сердечной недостаточности: повышалась переносимость физических нагрузок, уменьшались утомляемость, сердцебиение, одышка, у 83% исчезла отечность с области голеностопных суставов. Ряд тестов показал усиление сократимости миокарда (сердечной мышцы), коронарное сосудорасширяющее действие, возрастание коронарного кровотока, антиаритмический эффект, небольшой гипотензивный эффект (снижение давления). Ученые пришли к выводу, что экстракты боярышника могут быть полезны при ранней сердечной недостаточности, для предотвращения риска снижения сердечной функции, а при застойной сердечной недостаточности – как дополнительное средство.

Очевидно, что «правильное» средство – на основе цветков и листьев боярышника. Оно также должно быть обогащено минеральными компонентами: калием и магнием – важнейшими для сердца элементами.

Для сердца

Боярышник «КардиоАктив» от компании Эвалар

- Содержит экстракт цветков и листьев боярышника.
- Отличается высокой суточной дозировкой экстракта боярышника (800 мг).
- Усилен важнейшими «витаминами для сердца» – калием и магнием.

Для мозга

А какой глицин принимаете Вы?

Принимайте Глицин Форте Эвалар! Он отличается:
- Высоким содержанием глицина – 300 мг.
- Действие глицина усилено витаминами для мозга – B_1, B_6, B_{12}.
- Таблетки легко и быстро рассасываются, что способствует быстрому достижению эффекта – **уменьшению нервного и умственного напряжения, повышению умственной работоспособности днем и нормализации сна ночью.**

НОВИНКА — Глицин Жевательная резинка! Впервые!
Уже в аптеках и на Аптека.ру! Справки по тел. 8-800-200-52-52
Глицин Форте Эвалар – почувствуйте разницу!

Для крепких нервов

Принимаете пустырник, чтобы успокоиться?

Выбирайте «Пустырник Форте» Эвалар, на основе пустырника сердечного, собранного на Алтае, который обладает одним из самых высоких показателей седативности* и превосходным успокаивающим действием.

Попробуйте новое лекарство также на основе алтайского пустырника - «Формула спокойствия»* с магнием и B_6 (патент РФ №2361599). Оно помогает не только успокоиться, но и снизить давление, поднявшееся из-за стресса и волнений, замедлить ритм и увеличить силу сердечных сокращений. То есть, кроме седативного и противотревожного действия, «Формула спокойствия» обладает умеренным кардиотоническим и гипотензивным действием.

Можно ли сохранить подвижность и гибкость суставов в течение всей жизни?

Андрей Скоков,
инструктор по фитнесу, призер чемпионатов России и кубка Восточной Европы.

Посоветуйте, что нужно делать, чтобы суставы оставались здоровыми?

Чтобы суставы оставались здоровыми в течение всей жизни, нам требуются регулярные физические нагрузки, а также постоянная забота о суставах с помощью натуральных средств: хондропротекторов[1] – для восстановления суставов, и растительных средств[2] – для снижения воспалительных процессов, вызывающих отеки и боль в суставах.

Для восстановления суставов рекомендую лучшее[3] – средства серии «Хонда».

Они содержат максимум[3] важных для суставов компонентов, способствующих естественному восстановлению хряща, улучшению подвижности и гибкости суставов: хондроитин, глюкозамин, коллаген, гиалуроновую кислоту, MSM и витамины («Хонда drink»); и к тому же выгоднее по цене.

Для снижения воспалительных процессов в суставах – принимайте «Артромаксимум».

В линии Артромаксимум - 2 растительных средства: Артромаксимум Мартиния и Артромаксимум 5 дней.

Артромаксимум Мартиния способствует уменьшению воспалительных процессов в суставах и снижению боли; снижению уровня мочевой кислоты, которая может откладываться в суставах и ухудшать их подвижность[4]. **Артромаксимум 5 дней для быстрой помощи суставам** способствует быстрому достижению комфорта движений – за 5 дней, и его дальнейшему закреплению при курсовом приеме, а также улучшению подвижности и гибкости суставов[5].

Совместный прием средств **Хонда** и **Артромаксимум** расширит ваши возможности по физическим нагрузкам и поможет сохранить подвижность и гибкость суставов и позвоночника на протяжении всей жизни.

Изготовлено Эвалар для максимума движений.

Произведено «Эвалар»: выгодная цена, высокое качество по стандарту GMP[7].

Спрашивайте во всех аптеках города! **www.evalar.ru** «Линия здоровья «Эвалар»: **8-800-200-52-52** (звонок бесплатный).

Эвалар 25 лет

GMP

Заказывайте на сайте **apteka.ru** с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

[1]«Хонда». [2]«Артромаксимум мартиния. [3]В серии «Хонда». [4]«Артромаксимум на основе мартиния. [5]«Артромаксимум 5 дней». *Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. [7]Сертификат GMP №C0170889 - 03, NSF International (США), 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как там, у них?

В Скандинавии вы бессильны перед законом

До 18-летия не вывозите своих детей в скандинавские страны. Если вы все же решились...

1 Если идете гулять, одевайте детей по погоде, но обязательно берите дождевик. Если в дождь ваш ребенок будет не в нем, обвинят, что мать подвергает ребенка опасности.

2 Если в детский садик, куда ходит ребенок, не принести по три (как минимум) пары обуви, носков, три куртки, три свитера, три пары варежек и три пары брюк, вас обвинят (по наводке воспитателей) в том, что не можете содержать ребенка.

Пока готовился этот номер «Айболита», еще три российских семьи лишились своих детей. Возраст — 4, 6, 8 лет.

3 Если заметят на прогулке по городу с детьми позже 20.00, то нет гарантий, что после первого же выкрика из проезжающей машины «Иче бра!» («Нехорошо!») не будете завтра же занесены в черный список «Друзей детей». Ровно в 20.00 все дети здесь должны спать.

4 В сад (школу) ребенок должен приходить с хорошим настроением и с таким же настроением должен уходить из сада. Грустный ребенок — значит, его эксплуатируют дома, в семье.

5 Если вы на балконе занимаетесь утренней физкультурой более получаса, не сомневайтесь, что в окне напротив вас увидит женщина-норвежка и на 31-й минуте обязательно наберет нужный телефон, чтобы обвинить вас в том, что ваши дети «одни в опасности уже целый час», даже если они в комнате по ту сторону стекла балконной двери.

6 Если вы пришли вечером в кафе в одиночестве, то несмотря на то, что ваши дети спят под присмотром родственницы, вас как минимум обвинят в том, что оставили детей в опасности, и как максимум возьмут на заметку как «девочку легкого поведения».

7 Упаси боже, если на горке в детском саду или на спортивной площадке в школе дети споткнутся и получат синячки. Любая ссадинка, царапина, синячок расцениваются как грубое обращение матери с детьми. В свидетельских показаниях будет написано: «люди видели» — без имен, фамилий и адресов. «Невидимки» решают судьбы детей.

8 Вы всегда должны быть готовы к приходу «Друзей детей». Вернее, ваш холодильник. Он должен быть полон продуктов, как если бы к вам обещал заглянуть король Норвегии. Иначе услышите: «Дети голодают!» Не дай бог, если дата на какой-либо упаковке просрочена: «Вы кормите детей несвежим!»

9 Если детей все-таки забирают, запомните: вы бессильны что-либо предпринять. Не вздумайте плакать, кричать, рвать волосы на голове, перетерпите боль внутри. Иначе причислят к душевнобольным и увезут туда, откуда можете никогда не вернуться, а значит, лишиться права хотя бы побороться за детей в судах.

До 18-летия российским детям в Скандинавских странах находиться опасно.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ, НЕ КОРМИТЕ ЕГО НАСИЛЬНО. ПРЕДЛАГАЙТЕ ЕДУ ЧАЩЕ, НО УМЕНЬШИТЕ ПОРЦИИ.

Из дневника педиатра

РЕБЁНОК СРЫГНУЛ КРОВЬЮ

Во время моего дежурства привезли 5-дневного ребенка с желудочно-кишечным кровотечением. Опыт полостной детский хирургии у меня ограничивается аппендицитами и парой тупых травм живота. Оперировать новорожденных ни разу не приходилось (и, надеюсь, не придется). Эндоскопа не было. Со слов матери, вечером, после кормления, ребенок несколько раз срыгнул кровью. Я рассмотрел пеленки с пятнами свежей крови. И тут догадался: надо осмотреть соски у матери. Глянул — а там кровоточащие трещины. Так вот почему малыш срыгивал кровью! Слава богу, мое предположение оказалось верным.

МАЛЫШ СТАЛ ЗЛЫМ...

Один из наших детских неврологов осматривал ребенка 6-7 лет. Месяц-полтора назад его поведение изменилось. Появились приступы злости, гнева, раздражения, агрессии. Родители обратились к педиатру. Как обычно, тот назначил кучу анализов на всякие вирусы и выдал направление к неврологу. Тот все это связал с тем, что ребенок пошел в 1-й класс, назначил глицин и пустырник и отправил домой. Родители — люди небедные и, поскольку глицин и пустырник не помогли, стали искать, где бы еще проконсультироваться. И вот попали они на прием к другому врачу. Он обнаружил в поведении мальчика неврологические симптомы. Ребенок стал чаще падать, ронять предметы, у него нарушилась походка. Врач срочно направил ребенка на обследование. Нашли опухоль...

ЗАБОЛЕЛИ ВСЕ НЕПРИВИТЫЕ

В одной из школ ребенок заболел корью. В школе 1100 учащихся, общие столовая, спортзал, вход...Сели с медсестрой смотреть медицинские карты. На всю школу оказалось 18 непривитых от кори учеников. А результат эпидемии был такой: заболели все 18 непривитых, и ни один из тех, у кого была вакцинация. Всегда привожу этот пример своим пациентам, которые не верят, что прививки помогают.

И ЧТО ЕЙ ОСТАВАЛОСЬ ДЕЛАТЬ?

Привели ко мне на прием девочку 2-3 лет. Оказалось, у нее в ухе пенопласт. Я его достал и спросил: «Зачем же ты его засунула в ухо?» — «В комнате стояла коробка, в коробке — шарики. И что мне оставалось делать?»

Е. М. Сорокин, педиатр

Полезно знать

● **При вегетососудистой дистонии у детей** залейте 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки сухих плодов лимонника китайского и варите на слабом огне 15 минут. Процедите, отожмите сырье, долейте кипяченой воды до первоначального объема. Давайте ребенку по 1 ст. ложке 3 раза в день (вечером — не позднее 17.00) за полчаса до еды. Или...

● Заварите 1 ст. ложку травы пустырника 1 стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут. Настаивайте до остывания, процедите. Давайте ребенку отвар по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

● **Очищающая маска от угрей и прыщей у подростков.** Растворите 1 ст. ложку настойки календулы (продается в аптеке) в 2 стаканах воды. Смочите в растворе тонкий слой ваты, слегка отожмите и положите на лицо, оставляя отверстия для глаз, рта и ноздрей. Через 10-15 минут снимите, лицо не мойте.

■ У НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА ОЧЕНЬ МАЛЕНЬКИЙ ЖЕЛУДОК, РАЗМЕРОМ С КРЫЖОВНИК.

■ У МЛАДЕНЦЕВ СИЛЬНО РАЗВИТО ОБОНЯНИЕ.

■ ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТИ РОЖДАЮТСЯ С ГОЛУБЫМИ ИЛИ СЕРЫМИ ГЛАЗАМИ.

■ К 15 ГОДАМ ПРОИСХОДИТ ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ГЛАЗ У ДЕТЕЙ.

Такой случай — *Будь начеку!*

Витя-лунатик

В РОДУ ГУБАНОВЫХ ЛУНАТИКОВ НЕ БЫЛО. А НА ТО, ЧТО ВИТЯ ИНОГДА РАЗГОВАРИВАЛ, СМЕЯЛСЯ ВО СНЕ, РЕДКО ОБРАЩАЛИ ВНИМАНИЕ.

Перед сном Витя Губанов из Новокузнецка сходил в магазин, доделал уроки, поиграл на компьютере, почитал. Лег спать в полпервого ночи в своей комнате. Засыпая, через щель в шторах он увидел луну. Снилось, что он куда-то идет... И вдруг его что-то выдернуло из сна! Открыл глаза — не поймет, где он. Стало холодно. Хотел укрыться одеялом, руку протянул... и понял, что под щекой не подушка, а снег! А случилось вот что: Витя во сне во время приступа лунатизма выпал из окна своей квартиры на девятом этаже! И каким-то чудом не разбился насмерть. Он попытался встать, но было больно. Собрав все силы, все же поднялся. На улице было 25 градусов мороза. Витя обогнул дом, зашел в подъезд, поднялся на лифте на свой этаж и позвонил в дверь. «Я проснулась от звонка, в недоумении подошла к двери, — взволнованно рассказывает мама, Наталья. — За мной к двери подошел муж, открыл ее и обомлел! За дверью стоял сын — в начале третьего ночи, раздетый...»

Родители вызвали скорую помощь. Витя не понимал, как оказался на улице. Что случилось, стало ясно, когда зашли в его комнату, — там было открыто окно. В первой городской больнице Новокузнецка Витю сразу отправили в операционную. У него был разрыв селезенки, ее пришлось удалить. У подростка нашли перелом руки и компрессионный перелом трех позвонков. Но несмотря на эти травмы, Вите, упавшему с девятого этажа и оставшемуся в живых, чудом повезло! Через четыре месяца он был здоров!

P.S. В роду Губановых лунатиков не было. А на то, что Витя иногда разговаривал, смеялся во сне, редко обращали внимание. Оказалось, это тоже признаки лунатизма. Выжить школьнику во время падения помогла не луна, а то, что парень худощав. В медицинской практике зафиксировано немало случаев, когда дети не разбивались, падая с высоты, именно из-за легкого веса. И еще помог полуметровый сугроб, на который упал Витя. Снег, даже смерзшийся, всегда смягчает удар.

Святой водой окропите кроватку

Дайте ребенку выпить 1 чайн. ложку святой воды. Затем искупайте его. Во время купания несколько раз облейте с головы до ног. Уложите малыша спать. Когда он уснет, трижды прочитайте над ним молитву «Отче наш» и обрызгайте святой водой детскую кроватку и всю комнату. Полезно святой водой помазать малышу лоб и кисти рук. Только делайте это осторожно, чтобы кроха не проснулся. После этого зажгите в комнате ребенка церковную свечу и дайте ей догореть до конца. В это время нужно сидеть рядом со спящим ребенком и молиться о его здоровье и благополучии.

Кроху сглазили?

ПРАВДА ОБ АДЕНОМЕ И ПРОСТАТИТЕ, КОТОРУЮ НАДО ЗНАТЬ!

Ни для кого не секрет, что миллионы мужчин страдают от заболеваний предстательной железы. И хотя об этом не принято говорить вслух, проблема от этого меньше не становится. В новых социальных условиях заболевания предстательной железы сильно помолодели. Конечно, создаются и рекламируются новые фармакологические средства. Но могут ли они решить проблему? Или, может быть, нужно что-то еще?

Сегодня мы зададим наши вопросы врачу, кандидату медицинских наук, доценту кафедры физиотерапии и медицинской реабилитации СЗГМУ им. И. И. Мечникова, одному из разработчиков аппарата «ЭРЕТОН» Максимову Александру Васильевичу.

к.м.н. Максимов А.В.

— Здравствуйте, Александр Васильевич. Разрешите поздравить Вас и компанию «Невотон» с присуждением аппарату «ЭРЕТОН» звания лауреата Программы «100 лучших товаров России» 2015 г., а также с вручением Золотого и Платинового знаков качества. И сразу хочу спросить: как необходимо поступать мужчинам, если они столкнулись с такими проблемами, как аденома предстательной железы и простатит, или их симптомами?

А.В.: Первое, что, конечно, необходимо, — это обратиться к своему лечащему врачу, для того чтобы он определил точный диагноз и предложил надлежащую тактику лечения. Как правило, применяются лекарственные препараты, показанные при выявленном заболевании, физиотерапия, даются рекомендации по изменению образа жизни. В большинстве случаев больные добросовестно принимают назначенные врачом таблетки, при этом устраняются симптомы заболевания, а вот к физиотерапии относятся пренебрежительно, особенно если врач не настаивает. Тем самым зачастую только усугубляя свое состояние.

Однако каждый, кто хочет избавиться от заболевания, должен помнить мудрые слова: «Медицина — лишь полумера, причина заболевания остается вне медицины, и лекарство не достигает ее». А причина заболеваний предстательной железы в подавляющем большинстве случаев кроется в нарушении кровообращения и застойных процессах в органах малого таза, которые вызывают нарушение функций простаты, ее дистрофию и разрастание. Не устранив эту первопричину, больному трудно рассчитывать на эффективное лечение. Восстановить кровообращение при помощи таблеток практически невозможно.

Если больной этого не осознает, то он обрекает себя на мучительное существование в борьбе с симптомами болезни. А если осознает, то ищет способы улучшить и восстановить кровообращение органов малого таза. И чем эффективней и доступней будут эти методы, тем выше шансы избавиться от болезни. Именно с целью повлиять на причину мужских недугов и был создан аппарат **«ЭРЕТОН»**.

— Расскажите подробнее, пожалуйста.

А.В.: Прежде чем приступить к разработке аппарата, мы внимательно изучили изделия, которые уже существуют на этом рынке. И были немало удивлены огромному количеству так называемых конъюнктурных аппаратов. При неоправданно высокой цене большинство из этих изделий не могут помочь пациентам, страдающим заболеваниями предстательной железы. Зачастую они вообще не могут называться лечебными аппаратами.

В других аппаратах применяются устаревшие и малоэффективные технологии, нередко имеющие большой перечень противопоказаний к применению. Очевидно, что нужен новый подход в создании действительно необходимого лечебного аппарата для каждого больного или потенциально больного мужчины. Аппарат должен быть максимально эффективным и доступным, иметь мало противопоказаний к применению и отнимать минимум времени у пациента на проведение процедуры. Все эти факторы воплотились в аппарате **«ЭРЕТОН»**.

— Что представляет из себя «ЭРЕТОН» и как он помогает?

А.В.: В аппарате **«ЭРЕТОН»** мы использовали три фактора воздействия. Это магнитное поле, низкочастотная вибрация и импульсный ток. Именно сочетание трех лечебных физических факторов позволило аппарату **«ЭРЕТОН»** показать убедительные результаты в лечении заболеваний предстательной железы.

Магнитное поле формирует правильную полярность клеток, улучшает обменные процессы в органах малого таза и позволяет создать условия для оптимального воздействия двух других лечебных факторов – низкочастотной вибрации и импульсного тока.

Следующий фактор воздействия – низкочастотная вибрация. В аппарате **«ЭРЕТОН»** используется интервальное вибровоздействие. Вибрация меняется через определенный промежуток времени не только по частоте, но и по амплитуде. Эффект от такого воздействия сохраняется в течение нескольких часов после прекращения процедуры. Происходит не только щадящий массаж простаты, но и мощное кровенаполнение кавернозных тел полового члена, от которого эрекция становится стойкой.

Для получения максимального эффекта от импульсного тока были разработаны электроды специальной конструкции, что позволило направлять импульсы тока непосредственно в предстательную железу. Преимущества такого способа воздействия на предстательную железу очевидны. Улучшается кровообращение и активизируется лимфатический дренаж, повышается уровень эндорфинов, ликвидируются боли и снимаются спазмы, улучшаются самочувствие и качество жизни.

Общее время процедуры при помощи аппарата **«ЭРЕТОН»** составляет всего 12 минут. Насколько эффективно мы решили поставленную задачу по созданию аппарата для каждого мужчины, можно увидеть из протокола испытаний **«ЭРЕТОН»**.

«ЭРЕТОН» в 91,9% случаев справляется с простатитом и аденомой предстательной железы*.

Кроме того, приятным побочным эффектом стало мощное улучшение потенции у пациентов.

— То есть получается, что «ЭРЕТОН» может помочь почти каждому пациенту, страдающему от заболеваний предстательной железы?

А.В.: **«ЭРЕТОН»** может помочь очень многим. Компания «PRODвижение», которая занимается розничной продажей аппаратов **«ЭРЕТОН»** на территории РФ, ввела специальную гарантию для аппарата **«ЭРЕТОН»**. Если **«ЭРЕТОН»** не окажет никакого влияния, то человеку возвращают деньги за аппарат.

Сейчас сложилась достаточно прозрачная ситуация для мужчин, страдающих от заболеваний предстательной железы. Гадать и сомневаться больше не нужно. С одной стороны, понятно, что без восстановления кровообращения в органах малого таза излечиться практически невозможно, и эту проблему нужно решать. Решать максимально быстро, чтобы не усугублять болезнь. И для этого предназначен **«ЭРЕТОН»**. С другой стороны, исходя из статистики и многолетнего опыта применения аппарата, видно, что 8 мужчинам из 100 **«ЭРЕТОН»** может не помочь. Но тогда продавец возвращает вам деньги. По сути, все, что нужно мужчине, — это попробовать **«ЭРЕТОН»** в действии, при этом не рискуя финансово. Выбор кажется вполне очевидным и оправданным.

— Спасибо, Александр Васильевич, за интересную беседу.

А.В.: Желаю здоровья всем мужчинам!

АДЕНОМА? ПРОСТАТИТ? Проблемы с ПОТЕНЦИЕЙ?

Вот решение - ПОЛЬЗУЙТЕСЬ!

Давно не даёт покоя аденома простаты. Перепробовал массу разных таблеток – толку почти никакого, а побочные эффекты дают о себе знать. Что может помочь в такой ситуации, подскажите.

Гаврилин В., г. Калязин

Выход из положения на самом деле недавно нашли. В лечении заболеваний предстательной железы в России случилась практически незамеченная революция. Ученые Санкт-Петербурга создали аппарат, который в 91,9%* случаев справляется с простатитом и аденомой предстательной железы и в 100% случаев улучшает потенцию! Уже во время первой процедуры с **«ЭРЕТОН»** вы можете почувствовать прилив мужской силы. Можете избавиться от боли при мочеиспускании и других мужских «проблем».

А как меняются отношения с женой? Когда она, наконец-то, снова видит перед собой настоящего мужчину — это просто потрясает!

НИКАКОГО РИСКА!

РЕЗУЛЬТАТ или ВОЗВРАТ ДЕНЕГ!***

Почему так эффективен «ЭРЕТОН»?

Пожалуй, впервые домашний аппарат смог показать результаты, сравнимые с профессиональным медицинским оборудованием урологических клиник. **«ЭРЕТОН»** совершил квантовый скачок в лечении благодаря инженерному гению и использованию передовой технологии воздействия на предстательную железу пациента. Импульсы биполярного тока прямоугольной формы, усиленные «умной» микровибрацией и магнитным потоком, дали ошеломительный результат. Прямое воздействие на простату и два режима формирования импульсов тока позволили добиться не только восстановления работы простаты, но и улучшения потенции. И все это в комфортных домашних условиях.

Так почему стоит купить «ЭРЕТОН»?

Мы тщательно исследовали все предложения в России. И нам стало очевидно: вам просто не удастся найти другой аппарат такого уровня воздействия — это первое.

Второе. Сколько должен стоить аппарат с такими возможностями? Обычные изделия, многие из которых технически устарели, стоят от 20 тысяч рублей. А за якобы «секретные» или «космические» технологии «дельцы» не стесняются просить порядка 30-70 тысяч рублей. Сколько же должен стоить **«ЭРЕТОН»**? Хорошая новость в том, что для вас **«ЭРЕТОН»** будет стоить всего 8 990 рублей. И это на самом деле великолепно!

«ЭРЕТОН» — лауреат Программы «100 лучших товаров России» 2015 г. В декабре 2015 г. этот уникальный урологический аппарат был награжден Золотым знаком качества XXI века на 34-м Международном конкурсе «Всероссийская марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века», а в декабре 2016 г. аппарат был награжден платиновым знаком «Всероссийская марка (III тысячелетие). Знак качества XXI века». Конкурс проводился при поддержке правительства РФ и администрации Президента РФ.

И наконец, третье! Мы уверены в эффективности **«ЭРЕТОН»** и поэтому ввели дополнительную гарантию. **<u>Если «ЭРЕТОН» вам не поможет — мы просто вернем деньги.</u>**

Официальные показания к применению «ЭРЕТОН»:

- гиперплазия (аденома) предстательной железы;
- хронический простатит;
- эректильная дисфункция;
- простатоцистит;
- отсутствие или потеря сексуального влечения;
- синдром хронической тазовой боли;
- простатодиния.

Подробнее об «ЭРЕТОН» на **www.ereton.ru**

Заказывайте «ЭРЕТОН»

8-800-777-83-41

www.ereton.ru

433515, г. Димитровград, а/я 73, заказ Ж-8

Цена аппарата ~~11 900 руб.~~

«ЭРЕТОН» 8 990 руб.

Только до 16 августа 2017г.

Доставка Почтой России или курьером «до двери». Оплата при получении. Стоимость доставки уточняйте у оператора.

РЕКОМЕНДУЕМ «УМАЛТЪ» для комфортного введения зонда «ЭРЕТОН». Цена 450 руб. Дезинфицирующее средство для обработки кожи и зонда. Цена 290 руб.

РЕКЛАМА

ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306 730 205 900 051. Рег. уд. № ФСР 2012/13666 Реклама. 18+. *На основании протокола № 27/11 от 10.10.2011 г. СП КК ФГУ «НМХЦ» им. Н. И. Пирогова. ** Хронический простатит. Раснер П.И. Московский государственный медико-стоматологический университет, зав. кафедрой профессор Д.Ю. Пушкарь. ***Возврат денег по акции осуществляется не позднее пяти месяцев с даты покупки. Подробности уточняйте по телефону 8-800-777-83-41.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом. Если у вас есть расчетная карта любого банка, то вы можете получить гонорар быстрее и без удержания почтового тарифа. Для этого укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

НА ПАЛЬЦЕ ОБРАЗОВАЛАСЬ ОГРОМНАЯ РАНА

У моей мамы сахарный диабет. Натерла на ноге палец, и из маленькой ранки образовалась огромная рана. Хирург сказал, что, наверное, придется ампутировать. Мы решили бороться до последнего, чтобы сохранить палец. Может, кто-то посоветует хорошие средства, которые действительно помогают. Большая надежда на читателей «Айболита»! Потому что не раз выручали рецепты из газеты. Заранее спасибо всем, кто откликнется на мой крик о помощи.

Наталья, Ставропольский край

У НАС В ДОМЕ ВСЁ ИДЁТ КУВЫРКОМ. ЗА ГОД СДОХЛА ВСЯ СКОТИНА

В «Айболите» №26 за 2016 г. прочитала письмо Р. Вороковой из Нальчика «Порчу навели через салат». Надеюсь, что она отзовется на мое письмо. У нас в доме все идет кувырком. За год сдохла вся скотина. Беда пришла после того, как калитку измазали каким-то жиром. Месяца три назад опять появилось пятно размером с альбомный лист. На этот раз я обмыла его мочой, и оно сошло только недели через три. Каких несчастий ждать на этот раз, не знаю. У нас, кроме кур, уже никого не осталось.

И еще: на чердаке в доме каждое утро что-то трещит, как будто балка ломается. Утром и вечером читаю молитвы. Вроде бы стало тихо. А после того как на калитке появилось второе пятно, опять начался треск. В семье нет лада, взаимопонимания. Каждый день ругаемся, готовы убить друг друга. Приглашали батюшку, освящали дом — не помогло.

Рима, помогите нам! В письме нет вашего адреса, поэтому прошу откликнуться через газету. Посоветуйте, что делать? Свой адрес тоже не пишу. К нам ведь не приезжают откуда-то издалека, чтобы налакостить... Всего доброго всем читателям «Айболита».

А. Б., РСО-Алания

СНАЧАЛА ИНСУЛЬТ, ПОТОМ ПЕРЕЛОМ ШЕЙКИ БЕДРА...

Моему мужу 38 лет. Полтора года назад у него случился инсульт, парализовало левую сторону. Был отек мозга, гематома, которая до сих пор не рассосалась. Потихоньку начал восстанавливаться, ходит с палочкой. Казалось, что вот-вот полностью поправится. Но недавно дома упал в обморок и сломал шейку левого бедра. Врачи говорят, что операцию может не перенести. А муж все равно дает на нее согласие, потому что не хочет снова лежать овощем. Может ли такой перелом срастись самостоятельно? Как долго длится восстановление? Помогите, пожалуйста, советом.

Марина, Челябинская обл.

Жду отклика неравнодушных людей и поддержки добрым словом

В апреле этого года в онкологическом областном диспансере (г. Астрахань) мне поставили диагноз злокачественная опухоль левой молочной железы. Подозрение и на правую грудь. Заведующий маммологическим отделением вынес вердикт: удалять левую грудь и, возможно, правую. Это ошеломило меня. Сейчас сдаю анализы, собираю информацию. Прошу откликнуться неравнодушных людей, прислать ободряющие письма и поддержать добрым словом. Мне всего 51 год, не хочу умирать, а хочу увидеть внучек. Они живут далеко от меня. Как подольше продержаться с таким диагнозом? Прошу советов у тех, кому пришлось столкнуться с подобной бедой.

Т. В. Долгих, Астраханская обл.

ДОЧЬ ОТКАЗАЛАСЬ ОТ МЯСА

Очень переживаю за свою 22-летнюю дочь. Она полностью отказалась от мяса. Говорит, что вегетарианство — это правильный образ жизни. У нее проблемы с щитовидкой — с детства болеет гипотиреозом. Хотелось бы, чтобы специалисты или знающие люди рассказали о вегетарианстве подробно. Какие могут быть последствия?

Мария Т., Дагестан

УЖЕ 22 ГОДА СЫН БОЛЕЕТ ЭПИЛЕПСИЕЙ

Сыну 24 года, из которых 22 года он болеет эпилепсией. Началось все после черепно-мозговой травмы — в детстве упал вниз головой. Приступы мучают каждый день. Сын пьет противосудорожные препараты, но все равно приступы повторяются. Уже не знаем, что делать и как облегчить страдания. Пожалуйста, помогите советом те, кто справился с эпилепсией. Может, есть народные средства?

С. С. Джентимирова, Ставропольский край

ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ АНТИБИОТИКАМИ ТО ДИАРЕЯ, ТО ЗАПОР

Много лет выписываю «Айболит», и мне очень нравится эта газета. Пользуюсь рецептами от своих болячек, которых у меня много. Ведь уже немолодая, больше 70 лет. Решила попросить помощи у врача или у тех, кто лечился от хронического гастрита желудка и дивертикулеза ободочной кишки. Мне назначали антибиотики («Альфа Нормикс» и другие) в течение 2 недель. После лечения метеоризм стал беспокоить еще больше. Постоянно то диарея, то запор. Прошу, напишите, чем можно полечиться? Заранее благодарна. Дай Бог всем здоровья!

Г. Сушилова, Кировская обл.

КТО СМОГ ВЫЛЕЧИТЬ НЕВРИТ, ОТЗОВИТЕСЬ!

У меня неврит правого локтевого сустава. В мизинце и безымянном пальце чувствую покалывание и онемение. Прошла лечение — магнит, электрофорез, уколы и таблетки — результата нет. Прошло уже 1,5 месяца. Если у кого-то было такое заболевание, поделитесь рецептом.

Л. М., Саратов

***

У меня давно в желудке солитер. Не знаю, как от него избавиться. Может, найдутся люди, которые мне помогут рецептом?

Е. Е. Бегунко, Саранск

***

Люди добрые, прошу помощи! Для лечения атопического дерматита у ребенка 3 лет нужна трава аистник цикутовый. Может, кто-то сможет выслать? Оплату гарантирую. Прошу, отзовитесь те, кто вылечил ребенка от этой болезни или кто знает, как ее лечить.

Л. Е. Шахова, ул. Лесозаготовителей, 9/2, с. Многоозерное, Троицкий р-н, Алтайский край, 658855, тел. 8-962-799-54-40

***

У меня невроз сердца. Болею давно, болезнь не дает мне спокойно жить. Для лечения нужна огуречная трава. Еще ее называют бораго, бурачник. Буду очень благодарна, если кто-то сможет выслать. Желаю всем не болеть!

Л. Н. Васильева, ул. Кочубея, 66-324, Зеленокумск, Советский р-н, Ставропольский край, 357910

У родственницы что-то не в порядке с психикой

ПРИЧЕМ ЕЩЕ С ИНСТИТУТСКИХ ВРЕМЕН (СЕЙЧАС ЕЙ 65 ЛЕТ). А РАНЬШЕ БЫЛО ТАКОЕ ИЛИ НЕТ — НЕИЗВЕСТНО.

Знаю, что родители ее воспитывали в строгости, а всю любовь и заботу отдавали старшему брату. В результате тот сделал головокружительную карьеру и добился в жизни невероятных высот. А родственница погрязла в нищете. Осталась жить в деревне, интересы у нее сузились до хлопот по хозяйству. Корову надо подоить, курочек покормить, пол подмести, кашу сварить... Причем она может полдня подметать пол — и все равно он будет грязный.

На предложение отдохнуть от домашних дел, почитать книгу, посмотреть фильм и уж тем более сходить куда-то реагирует очень болезненно: «Как так?! Отдыхать? Бездельничать, что ли?» И у нее начинается истерика — тело трясет, лицо перекашивается, глаза сверкают от лютой злобы. Одно исключение — может посмотреть по телевизору новости. Но только без звука — он ей мешает смотреть. На самом деле она просто не хочет, чтобы окружающие замечали, что она смотрит телевизор. Когда рядом никого нет, звук включает. А так — только бегущую строку внизу читает, учит наизусть всю информацию. Потом, например, ни с того ни с сего объявляет своим родственникам, что в таком-то городе за последнюю неделю было 72 заболевших гриппом, такой-то депутат осудил чье-то заявление. Видимо, кто-то внушил ей, что телевизор смотреть нельзя, а новости можно.

Самый большой ее страх — чтобы не обсуждали и не осуждали. Даже на безобидный вопрос, например есть ли к каше мясное, выстраивает логическую цепочку от отсутствия котлет до обвинения ее в безделье. Начинает истерить, злиться, оправдываться. И это вместо простого ответа — да или нет.

Сколько ее помню, она либо злобно орет на всех вокруг и проклинает, либо жалобно пресмыкается, например, спрашивает разрешения сходить в магазин за покупками. Никого не любит и не уважает, даже собственных детей, ни о ком не заботится. Отношение к людям разнится от равнодушно-наплевательского до лютой черной ненависти. Исключение — старший брат. Он для нее — величайший человек, его слово — закон. Видимо, родители ей с детства внушали, что она непутевая, а брат — молодец. Наивная, легковнушаемая, рассуждает как 6-летний ребенок. Даже самую абсурдную глупость принимает за святую истину. И не скажешь, что это старческое, она такой была всегда. Насколько я знаю, в студенческие годы у нее была то ли попытка суицида, то ли хотели положить в психушку.

К врачам ее не затащишь. Твердо уверена, что совершенно здорова. Говорит, что все психотерапевты — мошенники, а к ним ходят только бездельники. Хотелось бы узнать, что это за психическое расстройство? Знакомые говорят, что, возможно, неврастения, но симптомы не похожи. Как с ней общаться? Пробовали объяснять, разжевывая, как маленькому ребенку, что надо отдыхать, читать книги — это нормально. Не понимает, орет, бесится. Игнорировать ее — тоже не получается, начинаются истерики. Посоветуйте что-нибудь, дорогие читатели. Сил уже никаких нет!

Таисия, Брянская обл.

Как лечиться эбонитом, чтобы не навредить?

Как-то прочитала в «Айболите» письмо о лечении эбонитом. Узнала адрес, где его купить, заказала. Прислали мне пластину черного цвета длиной 50 см, шириной 10 см и толщиной 0,5 см. Хочу распилить ее на кусочки и изготовить кружок, как было написано в письме. Но не знаю, как это сделать. Еще мне подсказали, что эбонитовые шайбы нельзя соединять при помощи металлических болтов и гаек. А углы лучше закруглить, чтобы удобнее было гладить по больному месту. Пока лечусь так: надеваю на руку перчатку и пластиной вожу по больным суставам в течение 10 минут. После этого пластину сразу же заворачиваю в черную ткань и убираю. Хочется, чтобы откликнулись те читатели, которые знают, как лечиться эбонитом, чтобы не навредить. Из чего он изготовлен? Прошу прислать разъяснения в письме.

К. Л. Малышева, Красноярский край

Спешим помочь

ПУСТЬ ЛЕПЁШКУ СЪЕСТ СОБАКА

Для Олеси из Белгородской обл., автора письма «Фурункулы появляются один за другим, а теперь еще и сучье вымя» («Айболит» №4 за 2017 г.).

Приготовьте на сковороде вкусную лепешку с маслом. Еще теплую разломите и мякотью приложите к фурункулам. Потом покормите этой лепешкой самку собаки (сучку). Проследите, чтобы она при вас ее съела. После этого фурункулы, даже свежие, засыхают. Сделайте так несколько раз, пока не будет результата. Это рецепт моей бабушки. Она меня так вылечила, когда я была молодой. Желаю вам здоровья!

А. П. Муратова, Иркутск

Чтобы снять воспаление от укусов насекомых, смазывайте пораженные места смесью масла лаванды и спирта (1:1).

ЗУД В УШАХ ЛЕЧИЛА КАСТОРОВЫМ МАСЛОМ

Для О. В. Столяровой из Чувашии, автора письма «У дочери грибок в ухе» («Айболит» №1 за 2017 г.).

Читаю «Айболит» от первой страницы до последней. Вырезаю статьи, которые мне интересны, а иногда делюсь рецептами со своими знакомыми. Когда прочитала ваше письмо, вспомнила, что в газете писали о том, что, когда чешутся ресницы, нужно смазывать их касторовым маслом. И когда у меня недавно появился зуд в ушах, я смачивала ватную палочку в касторовом масле и смазывала наружный слуховой проход. Зуд моментально прекратился. Попробуйте, может, и вам поможет. Если да, напишите. Дай Бог всем помощи!

Елена, Саратов

ТРАВЯНОЙ ОТВАР НАЛАДИТ РАБОТУ ЖЕЛУДКА

Для М. из Ленинградской обл., автора письма «Живот урчит так, что сквозь землю хочется провалиться» («Айболит» №6 за 2017 г.).

Во-первых, нужно избавиться от гастрита и панкреатита. А урчание в животе может быть связано с нарушением микрофлоры. Все эти проблемы можно решить комплексно. Для этого составьте травяной сбор. Понадобится 20 г корня марены красильной, 20 г мелиссы, по 25 г донника и спорыша, 30 г душицы. Травы залейте 2 л крутого кипятка и томите на медленном огне 20 минут. Затем настаивайте 1 час. Готовый отвар процедите и перелейте в стеклянную емкость. Пейте по 150 г 3 раза в день за полчаса до еды.

Р. Ходжаев, письмо с сайта

ЗАБЕРИТЕ ДОМОВОГО СО СТАРОГО МЕСТА

Для М. С. Марьиной из Костромской обл., автора письма «Однажды я проснулась ночью от сильного пинка по пятой точке» («Айболит» №25 за 2016 г.).

50 лет назад у меня был похожий случай. Когда переезжали в новый дом, домового не пригласили. Через некоторое время стали происходить странные вещи. Например, среди ночи слышала, кто-то бросает возле нашего окна то ли бревна, то ли железо. Во сне постоянно кто-то невидимый сидел у меня на животе. Ощущала тяжесть, не могла дышать. Поделилась с соседями, и мне посоветовали сходить в старый дом, взять что-либо на тарелочке и позвать домового с собой. Так я и сделала, притом извинилась, и на этом ужасы закончились.

Сейчас мне 76 лет. Так что вспомните, как въезжали в то жилье, где сейчас находитесь. Если со старого места не забрали домового, сделайте, как я. Еще убирайте на ночь со стола ножи — домовой их не любит. Но оставляйте что-либо из еды.

Дина Федоровна, Ставропольский край

После компрессов с лошадиным салом муж начал ходить

Для Алевтины из Ярославской обл., автора письма «Оперировать или нет межпозвоночную грыжу?» («Айболит» №7 за 2017 г.).

Читаю каждый номер «Айболита», собираю рецепты и делюсь ими. У моего мужа тоже была межпозвоночная грыжа. Даже не работал левый тазобедренный сустав. Супруг не мог ходить несколько месяцев. Сколько было врачей, уколов, мазей, таблеток! Сколько денег потрачено — не сосчитать! И вот во время очередной процедуры врач физиотерапевтического кабинета предложила попробовать один рецепт. И после 5 или 8 процедур муж начал ходить. Вот что мы делали: я купила лошадиное сало (его можно заказать в магазине, где продают конскую колбасу). Порезала кусками размером больше, чем больное место. Разложила в пакеты из-под молока и убрала в морозилку, чтобы дольше хранилось. Потом достаете 1 кусок, размораживаете и прикладываете к больному месту. Сверху — полиэтиленовый пакет, утепляете шерстяным платком и закрепляете эластичным бинтом. Муж держал такой компресс 5-8 часов. Использованное сало выбрасываете. Так можно лечиться месяца два. Грыжа рассасывается, боли проходят. А при болях надо пить таблетки «Сирдалуд». Этот препарат снимает боль, питает нервные окончания и действует как сильное снотворное. Когда муж начал ходить, мы пошли к врачу. Он сказал, что грыжа маленькая и операцию делать не надо. Направил нас на физиопроцедуры. На этом все мучения закончились. Желаю вам скорейшего выздоровления!

Л. М., Саратов

Сколько дерматологов обошла, столько и диагнозов

Для Эльвиры из Татарстана, автора письма «Облазит кожа на ладонях» («Айболит» №1 за 2017 г.).

Мне 18 лет. Кожа с рук облазила и трескалась до крови с самого детства. Потом лет в 14, после гормональной перестройки организма, перестала. А тут поехала в другой город, и все началось снова. Сколько дерматологов обошла, столько и диагнозов. И аллергия на красную рыбу и икру (год ее не ела, а улучшений никаких), и проблемы с печенью (оказалось, все в норме), и аллергия на сладкое (перестала есть сладости, но и это не помогло), и авитаминоз (пила рыбий жир и ела морковь). Мне помогает единственное лечение, которому бабушка научила меня в деревне. На мелкой терке натираю 4 средние моркови и ровным слоем выкладываю на руки. Аккуратно перебинтовываю марлей и надеваю хлопчатобумажные перчатки или носки. Делать процедуру надо на ночь в течение недели или пока все не пройдет.

Елизавета, Вологодская обл.

Пригодится

■ ОТ СПАЗМОВ В ЖЕЛУДКЕ ЗАВАРИТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СМЕСИ ЦВЕТКОВ РОМАШКИ И ТРАВЫ ТЫСЯЧЕЛИСТНИКА (1:1) СТАКАНОМ КИПЯТКА. НАСТАИВАЙТЕ 20 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ПЕЙТЕ ПО 1/2 СТАКАНА 3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ОТЕКАХ ЗАЛЕЙТЕ 3 ЧАЙН. ЛОЖКИ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ СТАКАНОМ КИПЯТКА, НАКРОЙТЕ КРЫШКОЙ, НАСТАИВАЙТЕ 40 МИНУТ, ПРОЦЕДИТЕ. ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ С НАСТОЕМ 2 РАЗА В ДЕНЬ ПО 10-20 МИНУТ.

■ ОТ МОЗОЛЕЙ СМЕШАЙТЕ В РАВНОМ ОБЪЕМЕ МЕД, ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ КОРЕНЬ ХРЕНА И СЫРОЙ КАРТОФЕЛЬ. НАНЕСИТЕ НА МОЗОЛЬ, ЗАФИКСИРУЙТЕ ПОВЯЗКОЙ И ОСТАВЬТЕ НА 3-4 ДНЯ.

Приютим

Я одинокая женщина, пенсионерка. Есть дети, но они живут своими семьями. А я одна... Ищу для совместного проживания бабушку или дедушку. Все по дому делаю сама. Звоните!

Без подписи, Волгоградская обл., тел. 8-909-378-84-57

***

Уже пошел второй год, как у меня умер муж. Я одинокая, мне 72 года. Домом и огородом занимаюсь сама. Есть люди, которые нуждаются в жилье и внимании. Могу все это предоставить. У меня 3-комнатная квартира. Для жизни есть все необходимое. Рядом река. Если кому-то трудно, приезжайте. Желательно из Красноярского края.

Людмила Степановна Коносова, Красноярский край, тел. 8-908-217-97-65

***

Для постоянного ухода за больной матерью ищем пенсионерку 55-70 лет, православную христианку. Проживание бесплатное. С нетерпением жду звонка!

И. Захарова, д. Старая Ципья, Балтасинский р-н, Татарстан, тел. 8-917-291-03-24

Сам себе доктор

В первую очередь проверьте лёгкие

Для И. Н. Ершовой из Московской обл., автора письма «Ночью супруг потеет так, что хоть подушку выжимай» («Айболит» №24 за 2016 г.).

ПЕРЕСТАНЬТЕ ДУМАТЬ О ПРОБЛЕМЕ

Обильно потеть я начала уже в 10 лет. Даже голова всегда была мокрая, постоянно чесалась. В подростковом возрасте после малейшего переживания моментально потела. В то время занималась танцами. Это было ужасно! С рук капал пот даже без физических нагрузок. Под мышками были огромные круги. Часто танцевали в паре, и мне было стыдно подавать партнеру руку. Даже на одну кофточку под мышками нашила кусочки ткани. Пробовала тальк, дезодоранты — ничего не помогало. Со временем устала от этого и смирилась. Да, было стыдно, а что делать? Сейчас мне 23 года, заметила, что проблема пропала. Не могу сказать, что вообще не потею. Но когда перестала думать об этом, постоянно вытирать руки в карманах, заметила, что и потеть стала меньше... В общем, если не можешь решить проблему, измени отношение к ней.

О. С. Стрелкова, Тульская обл.

ПОТЕЛ ИЗ-ЗА ТУБЕРКУЛЁЗА

В 17 лет стал сильно потеть и днем и ночью. Обследовался — выявили инфильтративный туберкулез с распадом. Положили в стационар и за полгода победили болезнь. Вернулись аппетит и сон, но обильное потоотделение осталось. Его может провоцировать что угодно — переживания, физическая нагрузка, духота в помещении... Сейчас мне 29 лет. Если хожу дольше 20 минут, сильно потею. Расстегиваю куртку, стою минуты три, на какое-то время становится легче. Так что советую вашему мужу обследоваться, в первую очередь пусть проверит легкие.

Олег, Волгодонск

Ещё та проблема

ОБЛИВАЮСЬ ПОДКИСЛЕННОЙ ВОДОЙ

Я всегда сильно потею. Пересмотрела свое меню. Перестала есть дрожжевой хлеб, сладости, не пью магазинные напитки, меньше ем картофеля. Стало легче. Подмышки протираю раствором тройного одеколона с уксусом — быстро выветривается. После душа обливаюсь подкисленной прохладной водой.

А вообще все жалуются на пот... Радуйтесь, что организм помогает вам! Он же забит токсинами: едим чипсы, сухарики, колбасы, сыры, майонезы, кетчупы, готовые мясные продукты, консерванты. С потом токсины выходят, так что спасибо коже — она помогает.

И. Н. Новикова, Кемеровская обл.

БЕСПЛАТНАЯ ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ С ПРОБЛЕМАМИ В СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ

Бесплатно вышлю методику избавления от проблем с мозговым кровообращением и сердечно-сосудистой системой (например, киста мозга, последствия инсульта, а также повышенное давление, проблемы с сердцем и сосудами, шум в ушах и пр).

В методике собраны народные методы траволечения, а также описания физических и дыхательных упражнений, рекомендации по питанию, и др. Для ее получения пришлите мне конверт с обратным адресом и краткие сведения о себе (диагноз, давление, возраст).

352909, Краснодарский край, г. Армавир, а/я 900, Головкову Александру Владимировичу.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
ИНН 230200262135. ОГРН 304230217400211. ИП Головков Александр Владимирович

На приёме у диетолога

ЛЮБОВЬ К ТВОРОГУ ПРИВОДИТ К ОТЁКАМ?

Очень люблю творог. Но слышала, что он вызывает отеки. Так ли это?

Р. С. Катаева, Волгоградская обл.

Отечность возникает не из-за творога. Она может быть при заболеваниях почек, сердца, сосудов, щитовидки. В этом случае нужно уменьшить количество белковых продуктов в рационе. Отеки могут появляться, когда человек сидит на белковой диете. Избыток белка в питании — неважно, из творога, курицы или рыбы — вреден так же, как и его недостаток. Пожилым людям для профилактики остеопороза надо съедать на один прием 100 г творога.

ЕДИМ ЯБЛОКИ И ЛЕЧИМ ГАСТРИТ

Слышала, что от гастрита можно избавиться, поедая в больших количествах обычные яблоки. Если честно, с трудом верится. Есть ли такой метод лечения?

И. Н. Андреева, Вологодская обл.

Яблоки действительно являются лекарством от гастрита, если их есть натощак. Но для лечения надо использовать только зеленые сорта яблок. Лечиться надо так: очистите 2 яблока, натрите на терке и сразу же съешьте кашицу. При остром и хроническом гастрите нельзя есть и пить в течение трех часов до и трех часов после этого. Более того, в заключительной стадии лечения, когда состояние улучшится, от приема пищи надо воздерживаться до 4,5 часа. Яблоки надо есть рано утром, чтобы к 11 часам уже можно было завтракать. Если через час-два после приема яблок съесть или выпить что-либо, то в желудке в большом количестве образуются газы, которые только усугубят течение болезни. На ночь яблоки есть нельзя. Курс лечения — ежедневно в течение месяца. Второй месяц кашицу из яблок надо принимать 3 раза в неделю, третий — только 1 раз в неделю.

Р. Я. Блиновская, диетолог, врач I категории

■ ВСЕГО 5% ДОБЫВАЕМОЙ СОЛИ ПРИМЕНЯЮТ В КАЧЕСТВЕ ПРИПРАВЫ. ОСТАЛЬНОЕ ИДЕТ НА КОНСЕРВАЦИЮ И ПРОМЫШЛЕННЫЕ ЦЕЛИ.

■ ПОЧТИ ПОЛОВИНА ДОБЫВАЕМОГО МИНДАЛЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ПРИ ПРОИЗВОДСТВЕ ШОКОЛАДНЫХ ИЗДЕЛИЙ.

■ ЗАПАХ ЖАРЕНОГО БЕКОНА ПОВЫШАЕТ АППЕТИТ. ЭТИМ ПОЛЬЗУЮТСЯ ЗАВЕДЕНИЯ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ.

ЖЕНЩИНА ИЗ НИЧЕГО МОЖЕТ СДЕЛАТЬ 3 ВЕЩИ: ПРИЧЕСКУ, САЛАТ И ТРАГЕДИЮ.

Сам себе доктор

● **При варикозном расширении вен** залейте 2 ст. ложки измельченной луковой шелухи 100 мл водки. Через 2 недели процедите и принимайте по 20 капель настойки 3 раза в день за полчаса до еды. Делайте с настойкой компрессы на больные места.

● **Абрикосы заживят раны и снимут воспаление на коже.** Мякоть 3 абрикосов смешайте с 1 ст. ложкой сметаны. Добавьте 1 ст. ложку растительного масла. Нанесите смесь на рану на 10 минут.

● **Чтобы наладить обмен веществ,** залейте 1 стакан перловки 2 л воды и замочите на ночь. Утром сварите крупу на слабом огне до размягчения. Жидкость должна увариться до половины. Отвар процедите, добавьте к нему немного лимонного сока и пейте как воду.

Секреты идеальной окрошки

ОВОЩИ крошите мелко. Так они дадут больше сока, и окрошка получится ароматнее.

КЛАССИЧЕСКОЕ мясо для окрошки — отварная говядина. А если готовите на скорую руку, подойдут обезжиренные сорта колбасы.

ЧТОБЫ картошка получилась рассыпчатой, варите ее в маленьком количестве воды, прикрыв кастрюлю крышкой.

ЗАПРАВЛЯЙТЕ окрошку квасом, смешанным с тертыми желтками. Так вкус блюда получится более насыщенным.

ИЗМЕЛЬЧЕННУЮ зелень перетрите деревянной ложкой с солью. Так травы отдадут максимум своего аромата.

ДЛЯ остроты приправьте окрошку тертым хреном или горчицей.

Не навреди

Помидор с огурцом — опасный дуэт

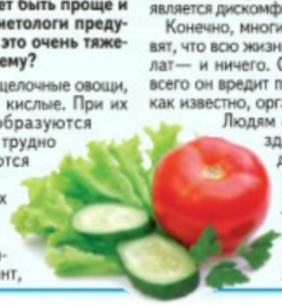
Салат из огурцов с помидорами — что может быть проще и вкуснее? Но диетологи предупреждают, что это очень тяжелое блюдо. Почему?

* Огурцы — щелочные овощи, а помидоры — кислые. При их смешивании образуются соли, которые трудно перерабатываются почками.

* В помидорах много витамина С, а огурцы содержат аскорбиназу — фермент, разрушающий аскорбиновую кислоту. Поэтому при употреблении помидорно-огуречного салата организм недополучает этот витамин.

* Для переваривания огурцов в желудке выделяются одни ферменты, для помидоров — другие. Переваривать одновременно эти овощи организм не в силах, поэтому что-то ждет своей очереди и бродит в желудке. Из-за этого появляется дискомфорт и вздутие.

Конечно, многие читатели заявят, что всю жизнь едят такой салат — и ничего. Однако больше всего он вредит печени, которая, как известно, орган молчаливый. Людям с ослабленным здоровьем, страдающим болезнями желудочно-кишечного тракта и печени, лучше есть эти овощи по отдельности.



Льняная каша

В этой каше много клетчатки, которая защищает слизистую желудка от раздражения.

Поэтому каша из льна полезна при желудочно-кишечных проблемах и для людей старшего возраста. Клетчатка помогает свести на нет вредное действие на желудок острых, соленых, маринованных блюд и просто незаменима в дни праздничных застолий.

Многим не нравится, что при ее заваривании образуется слишком много слизи. Попробуйте залить молотое льняное семя холодной водой. Добавьте в кефир или йогурт. Получится вкусный и приятный по консистенции десерт. Клетчатка в рационе требует достаточно жидкости. Поэтому, если у вас в меню льняная каша, добавьте дополнительный стакан воды в дневную норму.

В льняном семени содержатся уникальные вещества — лигнаны. Эти растительные гормоны способны предупреждать онкологические заболевания женской половой сферы. Благоприятно действуют при мастопатии, эндометриозе, климаксе. Поэтому льняное семя обязательно должно быть в рационе тех, кому за сорок.

Льняное семя помогает и в борьбе с лишним весом. Благодаря большому количеству ненасыщенных жирных кислот (почти 43%) льняная каша нормализует жировой обмен и предупреждает ожирение.

Актуально **Авторитеты дают советы**

Пломбир радости

Мороженое — не просто вкусное лакомство, но и весьма полезный для здоровья продукт. Почему нам не стоит забывать про него? Консультирует диетолог, врач высшей категории Евгения Ивановна Василенко.

1 Это популярное лакомство повышает настроение. И дело не только в том, что многие любят его с детства. Именно с мороженым у нас часто связаны самые теплые и радостные воспоминания о той прекрасной поре. На самом деле этот холодный десерт способствует повышению настроения по вполне объективным причинам. Он содержит особое вещество — L-триптофан. Попадая в организм, оно преобразуется в серотонин, так называемый гормон радости. Отсюда хорошее настроение, заряд бодрости, спокойный сон и просто позитивный взгляд на все происходящее.

2 Мороженое — ценный продукт для поддержания стройности. Суть в том, что мороженое ценится за содержание кальция. А он имеет свойство регулировать жировой обмен. Также поскольку на усвоение замороженного продукта организм расходует больше энергии, употребление холодного лакомства стимулирует сжигание жира. Конечно, это все работает на благо нашей стройности только в случае умеренного поедания мороженого. Оно может быть полноценной частью завтрака, обеда и ужина, полезным дополнением к основной еде, выступать в роли сытного перекуса. Но при этом лучше выбирать нежирные сорта мороженого. Самое калорийное — это пломбир и сливочное, особенно с шоколадной глазурью. Массовая доля жира в 100 г пломбира в среднем составляет 12-15%, в сливочном — 8-11%. Менее калорийно и более предпочтительно в этом случае молочное мороженое — 4-7%. Фруктовые десерты не содержат жиров, но изобилуют сахарами — до 25-30%. Что тоже не сильно способствует снижению веса.

3 Этот холодный десерт помогает дольше оставаться молодым и красивым. Это его уникальное действие основано на целебных свойствах талой воды. В любом мороженом есть кристаллы льда, которые размораживаются уже в организме человека. Считается, что именно талая вода подобна структуре межклеточной жидкости человека. Попадая в организм, молекулы талой воды проникают через клеточную мембрану и ускоряют обмен веществ. А это приводит к вытеснению старых, отживших клеток новыми и молодыми. Отсюда и омоложение всего организма в целом.

4 Любимое молочное лакомство не содержит консервантов, а значит, безопасно для здоровья. Консерванты ему просто не нужны, так как сохранить мороженое свежим и полезным позволяет холод. Однако если форма мороженого нарушена, его покупать не стоит — значит, оно выдерживалось в ненадлежащих условиях и было повторно заморожено. По ГОСТу мороженое должно изготавливаться и храниться при температуре -18°С. Только в этом случае можно гарантировать его качество.

Для тех, кто на диете

Массовая доля жира в 100 г пломбира в среднем составляет 12-15%, в сливочном — 8-11%. Менее калорийно и более предпочтительно в этом случае молочное мороженое — 4-7%. Фруктовые десерты не содержат жиров, но изобилуют сахарами — до 25-30%.

Обедаем дома

ГОРЯЧИЙ СВЕКОЛЬНИК С ЗЕЛЕНЬЮ

300 г свеклы, 1 луковица, 2 картофелины, 1 морковь, 2 зубчика чеснока, 1/2 лимона, 2 лавровых листа, растительное масло, соль, зелень.

Свеклу почистите и поставьте варить в кастрюле с холодной водой. Когда будет готова, достаньте и остудите. В отвар добавьте нарезанный картофель. На сковороде обжарьте мелко нашинкованный лук и чеснок, добавьте нарезанную соломкой морковь. Обжаривайте 3 минуты и выложите в кастрюлю с картофелем. Свеклу нарежьте соломкой, добавьте в кастрюлю. Варите 5-7 минут. Посолите, добавьте лавровый лист, сок лимона. Закройте крышкой и дайте настояться. Подавайте с зеленью.

РЁБРЫШКИ В МЕДОВО–ГОРЧИЧНОМ СОУСЕ

0,5 кг свиных ребер, 50 мл растительного масла, 25 мл меда, 50 г кетчупа, соль, 1 ст. ложка специй (сушеный чеснок, перец, горчица в зернах, кориандр).

Смешайте для маринада масло, кетчуп, мед, специи, соль. Свиные ребрышки порежьте на кусочки, положите в маринад. Хорошо утрамбуйте, проследите, чтобы все кусочки были в маринаде. Поставьте в холодильник на 6 часов. Периодически доставайте и перемешивайте. Положите ребра на фольгу, плотно заверните и отправьте в заранее разогретую до 180°С духовку на 45 минут. Разверните фольгу, запекайте ребрышки еще 10-15 минут.

ПИРОГ СО ШПИНАТОМ И СЫРОМ

500 г слоеного теста, 400 г шпината, 100 г брынзы или адыгейского сыра, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 1 желток для смазывания, кунжут для посыпки.

Шпинат мелко нарежьте. Добавьте к нему сырое яйцо, натертый твердый сыр, мелко нарезанную брынзу. Посолите, поперчите. Нарежьте тесто вдоль на 4 одинаковые полоски. Равномерно распределите начинку на каждой полоске теста. Соедините края вдоль, заправляя начинку внутрь. Получатся жгутики с начинкой. На противень, застеленный бумагой для выпечки, с середины выкладывайте жгуты швом вниз в виде спирали, скрепляя их между собой. Пирог обмажьте желтком, посыпьте кунжутом. Выпекайте в разогретой до 180°С духовке 20-25 минут.

Крылышки-гриль в пивном маринаде

Мой любимый рецепт для пикника — «пьяный» гриль. Смешиваю 2 кг куриных крылышек с 1 ст. ложкой соли, красным и черным молотым перцем — по вкусу. Заливаю 0,33 л темного пива и ставлю на 12 часов в холодильник. Затем выкладываю на решетку и жарю на углях по 5-7 минут с каждой стороны.

И. Скороходов, Краснодарский край

Укроп на зиму сушу в микроволновке

В прошлом году привезли мне с дачи огромный пучок укропа. Заморозить? Нет, уже есть. Решила подсушить его в микроволновке. Промыла зелень. Толстые стебли оторвала. На бумажные салфетки одним слоем положила укроп, сверху тоже прикрыла салфетками. Сушила при мощности 800 вт 4 минуты. После 2 минут проверяйте зелень через каждые 30 секунд. Как только листья станут сухими и ломкими, начнут терять яркость, можете доставать. Дайте остыть и разотрите ладонями.

И. И. Вертепова, Ставропольский край

Полезные конфетки из моркови

Натрите на мелкой терке 0,5 кг моркови, пересыпьте таким же количеством сахара и поставьте на маленький огонь. Воду не добавляйте! Варите, помешивая, до получения кашицы. Охладите, добавьте натертую цедру одного лимона, ванилин и несколько капель коньяка (если конфеты готовите для детей, то вместо коньяка влейте фруктовый или ягодный сироп). Скатайте шарики размером с грецкий орех и обваляйте в сахаре.

А. П. Аверченко, Краснодарский край

В доме малыш

КОТЛЕТЫ ПЕЧЁНОЧНЫЕ

300 г куриной печени, 300 г куриного фарша, луковица, соль, 1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, кусочек кабачка, растительное масло.

Измельчите в блендере печень, лук и кабачок. Добавьте фарш, сухари, яйцо и щепотку соли. Перемешайте и оставьте на 10 минут. На сковороде с маслом обжарьте котлетки с обеих сторон. Добавьте немного воды и тушите на маленьком огне с закрытой крышкой 10 минут.

ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ

200 г творога, 30 г сахара, 80 г сливочного масла (30 г в творог, 50 г в глазурь), 100 г молочного шоколада, 1 чайн. ложка ванильного сахара.

Растопите масло для творожной начинки. Смешайте его с обычным и ванильным сахаром. Творог протрите через сито, смешайте с маслом. Из получившейся массы сформуйте сырки. Уберите их в морозилку на час. Масло для глазури и шоколад поставьте на водяную баню, пока не растворятся. Застывшие сырки покройте шоколадной глазурью. Уберите в морозилку на 30 минут.

Рыбный день — четверг

Минтай на первое и на второе

ИЗ МИНТАЯ МОЖНО ПРИГОТОВИТЬ МНОГО ВКУСНЫХ БЛЮД. В НЕМ МАЛО ЖИРА, НО ЕСТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3 И ОМЕГА-6.

Тефтели в сметанном соусе

500 г филе минтая, 1 луковица, 1 яйцо, соль, черный молотый перец, ломтик хлеба. Для соуса: 200 г сметаны, 1 чайн. ложка муки, 2 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 стакана воды, соль, черный молотый перец.

Филе рыбы и лук пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, соль, перец и хлебные крошки, перемешайте. Количество хлебных крошек зависит от густоты фарша. Сформуйте тефтели и положите в холодильник на 15 минут. Для соуса слегка поджарьте муку в масле, постепенно влейте горячую воду и быстро размешайте, чтобы не было комочков. Добавьте сметану, соль и перец. Перемешайте, доведите до кипения и варите пару минут. Посуду для запекания смажьте маслом, выложите в нее тефтели и поставьте на 5 минут в разогретую до 200°С духовку, чтобы они немного «схватились». Равномерно залейте их сметанным соусом, вновь поставьте в духовку на 20 минут при 180°С.

Суп с фрикадельками

500 г минтая, 1 яйцо, 4-5 ст. ложек хлебных крошек, 4 пера зеленого лука, 30 г сливочного масла, 3-4 картофелины, 1 морковь, 150 г зеленого горошка, 1 помидор, 1 пучок зелени, соль, черный перец, сметана.

Отделите рыбное филе от костей и пропустите через мясорубку. Добавьте яйцо, хлебные крошки, соль, перец, натертое на терке охлажденное сливочное масло, нарезанный зеленый лук и перемешайте. Рыбные косточки залейте 2 л воды и сварите бульон. Сформуйте из фарша фрикадельки и поставьте в холодильник. Бульон процедите, положите очищенные и порезанные картофель и морковь. Через 10 минут — зеленый горошек. У помидора удалите кожицу и натрите на терке. Добавьте его в бульон вместе с фрикадельками. Посолите, поперчите и варите еще 10 минут. Добавьте в суп нарезанную зелень и сразу выключите. Подавайте со сметаной.

Рекомендуем

Слойки с сыром

По 300 г минтая и готового слоеного теста, 2 ст. ложки острого томатного соуса, 40 г твердого сыра, 1 яйцо, соль.

Минтай вымойте, удалите кости и порежьте некрупными кусочками. Тесто разморозьте, раскатайте, нарежьте квадратами и выложите на противень. На каждый уложите несколько кусочков рыбы. Сверху нанесите немного томатного соуса, посыпьте тертым сыром. Соедините противоположные углы, смажьте взбитым с солью яйцом. Поставьте в духовку на 25 минут при 190°С.

Ягодный мармелад

На десерт

0,5 кг крыжовника, 1 стакан сахара, 3 ст. ложки желатина, 1/4 чайн. ложки молотой корицы.

Желатин выложите в чашку и залейте 0,5 стакана холодной воды. Крыжовник хорошо промойте, обсушите, удалите хвостики и положите в кастрюлю. Добавьте 0,5 стакана воды и поставьте на огонь. Доведите до кипения, дайте покипеть 2-3 минуты и откиньте ягоды на мелкое сито. Протрите крыжовник через сито. Полученную массу вылейте в кастрюлю и снова поставьте на огонь. К ягодному пюре добавьте сахар, доведите до кипения. Варите на медленном огне в течение 10-15 минут. Добавьте желатин, молотую корицу, хорошо перемешайте. Как только масса закипит, снимите с огня. Разлейте горячий мармелад по формам. Остудите при комнатной температуре, а потом поставьте в холодильник до полного застывания (лучше на всю ночь). Застывший мармелад аккуратно достаньте из форм, нарежьте на порционные кусочки, обваляйте в сахаре или сахарной пудре и подавайте к столу.

Такая история

11 лет понарошку?!

За стенкой, у соседей по квартире, гремит песня: «Ты знаешь, так хочется жить!..» У них праздник. А мне вдруг до боли в сердце захотелось написать в «Айболит».

Я только в 50 лет начала нормально жить! Но все по порядку.

Первый муж ушел к другой, повстречав «настоящую любовь». Заявил, что у нас все было несерьезно. Одиннадцать лет понарошку?! Шестилетняя дочка бежала за ним, когда уходил. А он закрыл дверь и даже не повернулся... Когда тебе только 30 лет, кажется, что все еще впереди. Через год, когда боль немного отпустила, подруга познакомила со своим соседом. Володя был в разводе, жил с матерью в частном доме, оставив жене квартиру и сына с дочкой. Когда свекровь умерла, мы стали жить в доме втроем — муж, я и моя дочь. Но о спокойной жизни приходилось только мечтать. Бывшей жене Володи было трудно с двумя детьми. Сначала алименты, потом сыну свадьбу оплатить, больную псориазом дочь по три раза в год надо было возить к морю. И все мы должны, должны, должны... Я бесконечно разруливала ситуации, помогала, выслушивала, как трудно с двумя детьми.

«Ты знаешь, так хочется жить, в миг, когда тебя задавило, встать и всем объявить: я вернусь, даже если прибило!»

На меня посыпались болезни: в 35 лет карцинома (злокачественная опухоль), 3 года на II группе инвалидности, бесконечные больницы. Потом плюнула на все и стала жить дальше. Как в той песне поется: «Ты знаешь, так хочется жить, наслаждаться восходом багряным...»

А вот Володя оказался слабее. Все эти стрессы подкосили его, у него развилась стойкая алкогольная зависимость. Эта зависимость — как каменная стена, ничем не пробиваемая. Таскала его по наркологам, уговаривала, водила в церковь... После 16 лет нашей жизни муж заявил, что я для него так и не стала родной и что он не намерен жить со мной. Наш дом был в общей собственности — 1/2 доли на мужа и 1/2 доли на меня, так как я вложила свои деньги в него. Так стало обидно...

Посмотрела я тогда на себя в зеркало: высокая, стройная, хозяйственная, деньги сама зарабатываю, уравновешенная, от мужа не гуляю (некогда) и... мне только 47 лет! Состоялся суд, на котором постановили, где чья половина в доме. Сбылась голубая мечта моего Володи — он перестал со мной жить. Но хлопотать с разводом никому из нас не хотелось. Так и жили по-соседски. К Володе приходила его уже взрослая родная дочь, и они напивались до чертиков! Он кое-как ходил на работу — то на одну, то после увольнения на другую.

Познакомилась с хорошим человеком и ушла из дома. Когда Володе поставили диагноз рак губы и лимфоузлов, он позвонил мне. Искали деньги на операцию. После нее я ухаживала за ним. Чувство долга не позволяло бросить его. Через два месяца Володю выписали. Он кое-как приходил с работы и, лежа на диване, смотрел в потолок. Обвинял меня во всех своих бедах. Его родная дочь приходила и спрашивала, кому после смерти достанутся его полдома.

Прожил Володя еще три года, если это можно назвать жизнью. Все лицо и шея были сплошным шрамом, который не давал ни есть, ни спать, ни работать. Сдавали нервы, прикладывался к бутылке, уволили с работы. Перебивался случайными заработками. Осенью 2009 года он умер. Я пришла домой с работы утром и увидела Володю на кухне в углу уже холодного. Он сидел, изможденный болезнью, худой, пытавшийся казаться сильным. На столе стояла самая важная, незаменимая спутница жизни — бутылка водки.

На 40 дней ко мне в дом пришла его бывшая жена и заявила, что теперь она будет жить в его половине дома, которая, по ее мнению, должна перейти к их дочери. Ах, как же люди любят делить наследство, не подав стакан воды умирающему и палец о палец не ударив, не проявив участия в судьбе человека. Зато точно знают свои права и готовы идти по головам, чтобы вырвать из горла причитающееся им по закону наследство. Но никто не предполагал, что Володя оставил мне завещание на свои полдома, посчитав достойной наследницей...

Через 5 лет после его смерти я продала дом с той негативной энергетикой нашей «счастливой» семейной жизни. Купила однокомнатную квартиру, помогла дочке с двумя внуками купить жилье. А одиночество и тишина мне не грозят. У меня есть дело — работаю помощницей по хозяйству у пожилых людей. Не потеряла способность сострадать и участвовать в судьбах людей, иногда безнадежно одиноких. Не ищу себе больше приключений в жизни...

...Уже 7 лет со дня смерти мужа хожу в храм, ставлю свечку за упокой. А дальше — за здравие живых и за успех их дел. По щекам текут слезы раскаяния, а в сердце теплится надежда, что добрые дела перевесят весь негатив. Господь рассудит — кого, куда и за что!

Татьяна, Россошь, Воронежская обл.

О счастье

Счастьем можно «заразиться». Оно передается от человека к человеку. Количество счастливых людей в окружении влияет на индивидуальное ощущение счастья. Еще важно: счастье более «заразно», чем печаль. Если вы общаетесь со счастливым человеком, это на 15% повышает ваш шанс стать счастливым и здоровым. Ощущение счастья снижает риск смерти, уменьшает боль, улучшает работу сердца.

Цифры и факты

МНОГИЕ люди боятся испытать чувство счастья из-за опасения, что за этим последует какая-то трагедия.

КЛЕТКИ тела реагируют на все, что проигрывается в нашем сознании. Поэтому неприятные мысли ослабляют иммунитет.

КОГДА кто-то сообщает человеку, что хочет задать ему вопрос, 98% последующей паузы уходит на то, что он пытается вспомнить все плохое, что было сделано за последнее время.

МУЖЧИНЫ больше шутят не потому, что чувство юмора у них развито сильнее, чем у женщин. Просто они не заботятся о том, нравится окружающим их юмор или нет.

СЧАСТЛИВЫЕ супруги гораздо быстрее и легче справляются с простудой, чем холостяки. Дело в том, что в крови женатых вырабатывается больше антител для борьбы с болезнью.

Наедине с собой — *Советы психолога*

Полюбите своё одиночество

■ Родители умирают, мужья и жены меняются, дети растут. Ломается то, что работало еще вчера. А зрелость — как раз способность быть одному. И готовиться к этому лучше заранее.

■ Всех, кроме близкой родни, можно заменить. Впускайте в свою жизнь новых людей, даже если не понимаете пока, есть ли у вас что-то общее.

■ Старайтесь пробовать новое: еду, одежду, фильмы, книги. Даже когда лень, страшно или не хочется. Мозг сделан из ленивой жвачки. Чем дальше, тем больше он хочет гнуться в одних и тех же местах. Поэтому не прилепляйтесь к одним и тем же вещам.

■ Не спешите. Все, что происходит быстро, живет недолго. Если на самом деле чего-то хотите — сделайте. Желания и есть жизнь.

ОДИНОЧЕСТВО ВСЕГДА ЗА СПИНОЙ. ПОНИМАЕМ МЫ ЭТО С ОПОЗДАНИЕМ, ПОЭТОМУ НАУЧИТЕСЬ РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ.

Если расхотели, значит, это было не нужно. Рискованные желания и поступки откладывайте, дайте им «отлежаться».

■ Простите тех, кого можете, а остальных забудьте. Забыть — лучшее наказание и лучшее лекарство. И старайтесь ни с кем не спорить.

■ Не сдавайтесь, пока чего-то хотите. Удача — это опыт. Любая неудача — нехватка опыта. То, что порой выглядит как несусветная наглость, тоже опыт.

■ Жизнь — это течение. Не забывайте об этом в отчаянии, в горе, у могилы друга, если любимый бросил вас.

■ Слушайте свое тело. Если никогда не делали этого, начните с простых вещей вроде лесных прогулок, плавания или йоги. Дальше все произойдет само. Ведь тело только и ждет, чтобы его услышали.

■ Не волнуйтесь о том, что подумают о вас другие. Люди в основном думают о себе, о других — меряя по себе. Поэтому на первое место ставьте собственное мнение.

■ Бойтесь уверенности. Сомневайтесь, обдумывайте другие варианты. Оставляйте пути отступления себе и другим.

■ Берегите друзей. Друзья — единственное, что стоит накапливать. Однажды поймете, что остались одни, а они нагрянут и скажут: «Ты совсем обалдел, у тебя же есть мы!»

О. П. Антонюк, психолог

Назло друг другу

ПОЧЕМУ РАСПАДАЮТСЯ СЕМЬИ И КАК ЭТО ПРЕДОТВРАТИТЬ?

Как правило, происходит это из-за повседневного быта. Дом-работа, работа-дом и совсем нет времени друг для друга. Что же с этим делать и как вернуть гармонию?

* Никогда не произносите фразу: «Я же тебе говорил(а)!». Не говорите о том, что у вашего супруга (супруги) плохие родители. Это только отдалит вас друг от друга. Запомните! Это его (ее) родители, вам их не переделать. И это стоит принять.

* Не сравнивайте вашу половинку с кем-либо. Каждый человек уникален и неповторим.

* Не делайте что-либо назло друг другу. Это замкнутый круг, который хорошо не закончится и усугубит ваши и без того тяжелые отношения.

* Хвалите друг друга. Мечтайте вместе, делитесь мечтами. Проводите больше времени наедине, займитесь общим делом. Сделайте перестановку, прочитайте вместе книгу или посмотрите фильм. Общее дело всегда сближает.

* Давайте друг другу отдых. Нет ничего страшного в том, если ваш любимый хочет съездить на рыбалку, а ваша любимая сходит к подруге.

* Доверяйте друг другу и советуйтесь. Недомолвки — лишь первые шаги к разводу. Ведь все тайное когда-то становится явным. Любите друг друга и доверяйте. И тогда в вашей семье будет мир и покой.

Как отказать, если просят в долг?

«Дружба дружбой, а табачок врозь» — кто не знает этого старинного присловья. Но в реальной жизни народную мудрость часто игнорируют. А все потому, что отказать просящему неудобно. Психологи советуют: если вы не готовы одалживать — сошлитесь на то, что уже дали кому-то в долг, или скажите, что надо посоветоваться с семьей. Есть и более жесткий вариант — волшебная фраза: «К сожалению, я не могу тебе сейчас помочь». И все. Важно не пускаться в пространные объяснения, почему вы не можете дать денег. Это будет выглядеть как желание оправдаться и может вызвать дальнейшие просьбы и уговоры. Вы имеете полное право не одалживать деньги. Они ваши.

Жена старше – мужу повезло

С КАЖДЫМ ГОДОМ ЧИСЛО БРАКОВ, В КОТОРЫХ ЖЕНЩИНА СТАРШЕ МУЖЧИНЫ, НЕИЗМЕННО РАСТЕТ. И ЭТО ВО ВСЕМ МИРЕ. КАКИЕ ЖЕ ЕСТЬ ПЛЮСЫ В ТАКОМ СЕМЕЙНОМ СОЮЗЕ?

1 Интим. Да-да, кто бы что ни говорил, но более взрослая партнерша — залог яркой сексуальной жизни мужчины. У нее больше опыта и она более раскрепощена — ее чувственность находится на пике, она не боится экспериментировать и удивлять.

2 «Баба ягодка опять». Еще один миф о возрастных женах о том, что «старо выглядят рядом с молодым». Ничего подобного! Напротив, жена всегда будет тщательно следить за собой. Ведь она обязана быть в форме. К тому же она достаточно умна и знает, как выигрышно подать себя.

Женщина, перешагнувшая 40-летний рубеж, хорошо знает, когда надо «погладить по шерсти», когда — стимулировать на поступок или вовсе промолчать.

3 Ведущий или ведомый? Скандалов в семье будет меньше. Почему? Элементарно! Женщина, перешагнувшая 40-летний рубеж, уже сама по себе знает, когда надо «погладить по шерсти», когда — стимулировать на поступок или вовсе промолчать. Умная не будет давить на молодого мужа авторитетом или попрекать своим вкладом в его успешную карьеру. Даже если в таком союзе мужчина играет роль ведомого, а не ведущего, он об этом никогда не узнает.

4 Не соскучишься! Если молодым супругам по окончании конфетно-букетной стадии любви частенько становится скучно друг с другом, то в браке с более старшей женщиной мужчине всегда будет интересно. Им найдется что обсудить, куда сходить и что посмотреть. Со зрелой женщиной не соскучишься еще и потому, что она все время работает над собой. Проявляться это может в разных увлечениях.

5 Нет повода ревновать. Ревность — еще один «зверь», которого вы не найдете в семье, где жена старше мужа. А ведь это причина многих распавшихся браков. Зрелая женщина не ревнует молодого мужа потому, что самодостаточна и уверена в себе. Он не ревнует жену, поскольку та не дает для этого повода. Супруга не будет, начитавшись глянцевых журналов, брать на вооружение такие горе-советы, как «Пропала острота ощущений с мужем? Заставь его ревновать».

6 Лодка не разобьется о быт. Что раздражает мужчину чаще всего, когда он приходит домой с работы? Отсутствие ужина и беспорядок. Когда женщина старше, она уже не наступает на эти «грабли» и легко справляется с бытовыми проблемами. При этом она будет стараться не нагружать любимого просьбами помочь по хозяйству и никогда не забудет, что путь к его сердцу лежит, в том числе, и через желудок.

7 Цивилизованный развод. Когда жена старше мужа, с ней проще расстаться по-хорошему. Да-да, она легче вас отпустит, если поймет, что отношения себя исчерпали. Она трезво смотрит на вещи и живет «здесь и сейчас». Поэтому не будет убиваться под девизом «ах, как жаль, что все кончилось...». Скорее скажет: «Как здорово, что все это было!» Пойдет дальше и еще будет счастливой.

С. П. Кудрявцева, психолог, кандидат психологических наук

Для вас, мадам

● **Страдаете от ревности к мужу?** Перестаньте фантазировать — чем больше будете ревновать мужа и думать на тему его возможных измен, тем больше будете от этого страдать. Начните думать о себе. Займитесь спортом или танцами, встречайтесь с подругами. Сделайте свою жизнь насыщенной, чтобы не осталось времени на ревность.

● Поверьте в себя и собственную обворожительность. Не зацикливайтесь на недостатках, а наоборот, думайте о достоинствах. Женщины, искренне любящие себя, с легкостью могут удержать мужчину. Новая прическа, маникюр, макияж не потребуют особых усилий, но прибавят уверенности.

● Живите настоящим — если вам хорошо сейчас, зачем пускать в свою жизнь негатив и дурные мысли? Думая о возможной измене, вы, так или иначе, притягиваете ее в свою жизнь. Упрекая мужа в несуществующей измене, вы с каждым скандалом и ссорой подталкиваете его к ней.

Теперь по ночам сын в булочную не ходит. Куда с такой работой...

Мой сын работает допоздна. Круглосуточных магазинов в районе нет. Есть только булочная, она открыта до полуночи. Заходил сын туда ночью несколько раз и не обращал внимания на продавщицу, пока та с ним не заговорила: «Какой красивый молодой человек!» — восхитилась женщина. Сын купил что надо и пошел домой есть свои булки. В следующий раз булочница поинтересовалась: «Что же вы все один да один ходите?» А потом: «Вы не женаты? И не были?» После этого дама задала конкретный вопрос: «С мамой, наверное, живете?» Сыну стало смешно, но он ответ: «Да, с мамой».

При каждом посещении продавщица вытягивала из сына все новую информацию. «Где же это у нас так поздно работают?», «Ипотеку, упаси господь, наверное, отрабатываете?», «Ремонт, конечно же, в копеечку влетел?» Парень где мычанием, где киванием, где жестом удовлетворил любопытство еврейской женщины. Дальше — больше. «Ой, давненько вы к нам не заходили! — расцвела продавщица. — А мы уж заждались. Я и внучке Асеньке рассказала, какой красивый и милый покупатель у меня появился».

И вдруг — сюрприз. Пришел однажды сын в булочную, а там у прилавка стоит та самая Ася. Красивая! Пришлось знакомиться. Выяснили имя моего сына. Оно у него совсем не еврейское, и бабушка засомневалась. Но на всякий случай она спросила: «А по отчеству?» Отчество не подкачало, и лицо продавщицы просияло. Она решила брать быка за рога и спросила в лоб: «Я таки верно поняла с первого взгляда, что молодой человек — еврей?» Сын ответил: «Да вроде нет». — «Как нет? — изумилась продавщица. — Да кому вы голову морочите? А веко? Веко ваше еврейское куда таки денете?»

Теперь по ночам сын в булочную не ходит. «Почему?» — спрашиваю. Он махнул рукой: «Куда с такой работой жениться на девушке из еврейской семьи?»

Нелли Н., Орловская обл.

Смотрю в зеркало и не нарадуюсь: глаза горят, волосы блестят...

Год назад развелась с мужем. Первое время плакала, жалела себя. А потом опомнилась и поняла, сколько же плюсов в незамужней жизни! Во-первых, я расцвела. И это заметили все. Некоторые даже решили, что я сделала пластическую операцию. А я и правда расцвела, потому что стала ходить в салоны красоты, делать укладку, скинула вес. Теперь мой холодильник наличкан не кастрюлями с борщом и котлетами под завязку, а только полезными продуктами — творогом, зеленью, овощами, фруктами, йогуртами. Я вообще стала меньше есть и более здоровой пищи. Опять же с друзьями провожу много времени за городом, дышу свежим воздухом. Смотрю в зеркало — и не нарадуюсь: румянец во всю щеку, глаза горят, волосы блестят, фигурка — лучше и не надо. Естественно, появились поклонники — а я их и не хочу! Для тонуса флиртую — не больше. Мне пока моя свобода очень даже нравится. Все-таки мужчина занимает большое пространство в жизни женщины, и нужно много сил тратить на семью. Я где-то читала, что незамужние женщины дольше живут. Теперь понимаю почему. А вот холостые мужчины — наоборот. По соседу своему вижу. Развелся — и потерялся мужик. Видно, что ужасно питается, одевается не пойми как. Вот и думай: нам без них — хорошо, а им без нас — плохо! Вымрут они скоро так, потому что все меньше женщин хотят идти замуж.

Ирина Н., Екатеринбург

■ ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ — КАК ВЕТРЯНКА: ВСЕ ЕЮ В ДЕТСТВЕ БОЛЕЮТ, НО У НЕКОТОРЫХ ОСТАЮТСЯ ШРАМЫ.

■ В ЛЮБВИ ТЕРЯЮТ РАССУДОК, В БРАКЕ ПОТЕРЮ ЗАМЕЧАЮТ.

■ КОМАРЫ ГУМАННЕЕ ЖЕНЩИН: ЕСЛИ ПЬЮТ КРОВЬ, ТО ХОТЯ БЫ ПЕРЕСТАЮТ ЖУЖЖАТЬ.

ЧТОБЫ НОЖКАМ БЫЛО ЛЕГКО

www.riapanda.ru

Спрашивайте в аптеках!

Ваши ножки выстукивают каблучками сигнал тревоги. Может быть, по вечерам они устают и страдают от отеков? Или ночью мучаются от неприятных распирающих ощущений? А возможно, им просто не нравятся украшения из сосудистых звездочек? Выделите им время в своем плотном графике — это же ВАШИ ножки! Зачем стойко переносить мучения, если можно от них избавиться? Это не отнимет у Вас много времени! Просто включите в распорядок дня правило «Утро — Вечер» от **ВЕНОЗОЛ.**

Натуральный двухфазный комплекс **ВЕНОЗОЛ (крем и гель)** разработан для полноценного ухода за ножками. В разное время суток им нужна разного рода помощь, поэтому комплекс грамотно распределен на утренние и вечерние часы.

КРЕМ ВЕНОЗОЛ используется с утра. Он призван подготовить Ваши ножки к новому дню и зарядить их энергией.

КРЕМ И ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ — ПОЛНЫЙ ЦИКЛ УХОДА ЗА ВЕНАМИ И СОСУДАМИ НОГ В РАЗНОЕ ВРЕМЯ СУТОК

Крем всесторонне воздействует на состояние ног, благодаря союзу ценных природных компонентов: экстракты листьев красного винограда, коры сосны, иглицы шиповатой, арники, тысячелистника, лещины, фукуса. Он помогает активизировать кровоток, укрепить стенки вен, сосудов и капилляров, повысить тонус венозных сосудов.

ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ применяется вечером. За день ножки устали, поэтому предназначение геля — снять с них напряжение и помочь восстановиться для нового дня. По богатству натурального состава гель не уступает крему: экстракты лесного орешника, конского каштана, арники, календулы, эфирное масло мяты, рутин. Содружество этих ценных компонентов поможет улучшить микроциркуляцию крови, снять отеки и неприятные ощущения — жжение, распирание, пульсацию и боль.

КРЕМ и ГЕЛЬ ВЕНОЗОЛ — ножки в порядке в любое время суток!

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

В ночь перед похоронами душа свекрови приходила проститься с домом

Умерла свекровь. В ночь на третьи сутки, перед похоронами, мы поздно легли спать. Только провалились в сон после напряженных и тяжелых дней, как проснулись от невыносимого, душераздирающего воя под окнами. Подскочили с мужем как ошпаренные и бросились к окну. Внизу сидела крупная собака, смотрела на наше окно и без остановки выла. Сон как рукой сняло. Мы побрели на кухню попить воды. Через несколько секунд вой раздался под окном кухни. Меня осенило: собака пришла именно к нам, и ей надо попасть в дом. Говорю мужу: «Давай выйдем и заведем ее в дом». Муж вытаращил глаза и сказал, что никуда ночью не пойдет. И вообще надо идти спать. Выключили свет, вернулись в спальню. И тут под окном спальни раздался жуткий вой с требовательным лаем. От этого на душе становилось жутко и тошно. От страха у меня стучало в висках. Сказала мужу, что с ним или без него, но я иду за собакой. И начала одеваться. Муж буркнул, что на всякий случай пойдет со мной, потому что таких психических, как я, надо контролировать, чтобы дров не наломали.

Собака словно знала, что мы за ней пришли. Она сидела под дверью подъезда. Увидев меня, подошла, понюхала руки и вошла в подъезд вперед нас. Безошибочно подошла к двери нашей квартиры, поскуливая от нетерпения. Войдя в квартиру, собака сразу направилась в комнату, где жила свекровь. Потом уставилась в зеркало... Долго смотрела в него, а потом подошла ко мне. Сунув голову мне в руки, тяжело вздохнула. От воды и еды псина отказалась, а утром попросилась на выход и ушла. Обернулась один раз, как будто попрощалась. Больше я эту собаку на улице никогда не видела.

Удивительно, но в жизни я крайне осторожный человек. Крупных собак опасаюсь и недолюбливаю. А здесь меня накрыло. Думаю, это душа умершей приходила проститься с домом, а собака была посредником между миром живых и мертвых.

Ирина, Кемеровская обл.

■ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕК ПРОХОДИТ РАССТОЯНИЕ, РАВНОЕ 5 ЭКВАТОРАМ ЗЕМЛИ.

■ САМОЕ РАСПРОСТРАНЕННОЕ ИМЯ В МИРЕ — МУХАММЕД.

■ ОКОЛО ЧЕТВЕРТИ НАСЕЛЕНИЯ ЗЕМЛИ ЖИВЕТ В КИТАЕ.

Знаете ли вы, что...

● Собаки совсем не различают красный, оранжевый и желтый цвет, зато отчетливо видят синий и фиолетовый. Кошки различают 25 оттенков серого цвета, потому как при охоте на мышей им важно определить их окрас.

● Совы бодрствуют по ночам и в темное время суток видят гораздо лучше, чем днем. В безлунную ночь они с легкостью могут разглядеть скрывающуюся среди листвы птичку или забравшуюся на мохнатую ель белку.

● Вопреки распространенному представлению, коровы и быки не различают красного цвета. И во время корриды быка раздражает не цвет плаща тореадора, а сам факт движения. Поскольку быки еще и близоруки, то мелькание тряпки понимается ими как вызов и агрессия со стороны противника.

Цифры и факты

ЕСЛИ удалить пустоту из атомов, из которых состоят все люди на Земле, то все человечество получится сжатым до размера яблока.

МАЛЬЧИКИ, которым дали необычные имена, с вероятностью более 50% будут иметь психические проблемы. У девочек такой взаимосвязи нет.

ЕСЛИ дать человеку новую ручку и предложить что-то написать, то 97% в первую очередь напишут свое имя.

ПИСЬМЕННЫЙ язык был независимо друг от друга изобретен египтянами, шумерами, китайцами и майя.

В 1880 году кокаин можно было свободно купить для лечения простуды, головной боли и бессонницы.

Кое-что об умении жить

ПОЧЕМУ ТОЛСТОГО ОТЛУЧИЛИ ОТ ЦЕРКВИ?

На уроке литературы сын услышал, что Лев Николаевич Толстой был отлучен от церкви. Учительница затруднялась объяснить почему. К сожалению, я тоже не смог ему доходчиво ответить.

Иван, Ставропольский край

История Льва Николаевича Толстого — это драма о чудовищном разрастании собственного «я». С одной стороны, это художник, который может создать картины русского быта, военных баталий 1812 года, вывести характеры: Ростовы, Болконские. На его произведениях строится мироощущение русского человека.

С другой стороны, это гордыня: Толстой не соглашался быть просто писателем, он хотел быть пророком. «Не могу заставить себя встать на колени перед Иисусом Христом», — говорил он. Последние годы его жизни — это время демонической одержимости. Увидев крестный ход в Ясной Поляне, он мог появиться на лошади, — что уже было оскорблением по отношению к святыням, которые несли в руках священники и крестьяне. Поравнявшись с иконой, не снимая шляпы, изрыгал чудовищные кощунства в адрес Богородицы. Однако Господь простирал к писателю руки вплоть до последних минут его жизни. Воспитав детей в отрицательном отношении к христианской вере, он пожал то, что посеял: хотел покаяться, а дочки не пустили оптинского старца к одру умирающего графа.

Отец Владимир, священнослужитель

Нить на запястье

Красную нить на запястье можно заметить у многих прохожих, звезд и даже политиков. Что это значит и зачем ее носят?

■ Есть много версий появления обычая носить на руке красную нить. Одни считают ее древним славянским символом, другие связывают с цыганскими обрядами, для некоторых людей она является магическим талисманом религиозно-философского учения каббала. Существуют легенды о целебной силе нити и у многих северных народов.

■ Носят красную нить на левой руке. Так как это оберег, и носить его нужно ближе к самому важному органу — сердцу.

■ Нить повязывается именно на руку потому, что руками мы закрываемся от всего негативного, что идет в нашу сторону. Когда мы испуганы, то прикрываем лицо ладонями.

■ Нить нужно купить или заказать со священных мест. Обязательно надо заплатить за нее свои деньги, а не принимать в дар или делать самому. Завязывать нить на запястье самому тоже нельзя. Лучше всего, если ее завяжет человек, которому вы доверяете. Он должен сделать это с добрыми намерениями. Лучше всего завязать 7 узлов.

■ Желательно не снимать красную нитку, но можно надевать ее в особенно важные жизненные моменты или если боитесь сглаза. В ней можно принимать душ, купаться в море — магических свойств от этого она не теряет.

■ Если нить порвалась, значит, в этот момент она выполнила свою функцию и защитила вас от чего-то дурного. Поблагодарите ее и обзаведитесь новой.

■ Нитка должна быть шерстяной, потому что шерсть влияет на кровообращение в капиллярах. Повязав ее на запястье, можно ускорить заживление ран, снять воспаление и растяжение сухожилий. А также избавиться от ломоты в суставах, от головной, зубной и поясничной боли. Красная нитка помогает организму окрепнуть (недоношенных деток в старину клали на овечью шерсть).

■ Красная шерстяная нить, согласно древним летописям, вобрала в себя силу животного и солнца, окрасившего ее цветом огня. Именно поэтому оберег дарует здоровье и бережет от сглаза.

В Волгу заплыло чудо-юдо

Простой самарский пенсионер Виталий Данильченко отправился рыбачить на Самарку. О приключениях не грезил, звезд с неба не хватал, удил на кукурузу. Прошел час, два...

И тут стало клевать, да так, что опытный рыбак даже не сразу смог вытащить улов. На крючке оказалась огромная рыбина, голова которой больше похожа на весло. Что с ней делать? Мужик таких отродясь не видел, хотя занимается рыбалкой около 50 лет. Бывало даже, что на Днепре ловил сома весом под 90 кг. Но такое с ним произошло впервые. Вроде похожа на осетровую, а вроде и нет. Потом в Интернете посмотрел, что это веслонос.

Веслонос — рыба отряда осетрообразных. Обитает в основном в реке Миссисипи, а также в реках, впадающих в Мексиканский залив. Плавает с постоянно открытым ртом. Питается планктоном. Вырастает в родных водах до 90 кг и 221 см. Правда, самарский веслонос оказался малышом — весит всего 7 кг. Скорее всего, веслоноса выпустили из аквариума. Часто дома содержат молодых веслоносов до 15 см длиной. Потом они начинают активно расти, и содержать их становится проблематично. Вот «заботливые» хозяева и выпускают их в водоемы.

Виталий хотел чудо-юдо отпустить, но рыба слишком глубоко проглотила крючок и на свободе уже не выжила бы. Из веслоноса 56-летний мужчина планирует сделать трофейное чучело и повесить на стене в доме. Правда, у удачливого рыбака чуть не начались проблемы. Рыбнадзор, узнав о редком улове, всполошился — мол, ловля осетровых в открытых водоемах запрещена. Но потом успокоился: рыба-то водится только в Северной Америке. А американский рыбнадзор вряд ли заплывет так далеко.

Лучшее успокоительное — молитва

Даже самые спокойные люди выходят из себя. Как с этим справиться? Я спросила об этом батюшку. Он посоветовал: чтобы предупредить вспышку гнева, надо сосчитать до 10 и начать глубоко дышать. А если все-таки сорвались, нужно читать любую молитву. По мнению батюшки, это лучший способ охладить свой пыл и оградить себя и окружающих от негативных последствий гнева. И ученые подтверждают: если человек после вспышки гнева или полученной обиды молится, физиологические показатели в организме приходят в норму буквально за несколько минут. Вот так молитва воздействует на нервную систему. Как результат — в крови падает уровень гормонов стресса, а сам человек быстро меняет гнев на милость.

Н. И. Смолянинова, Саранск

Святой парил в небе

ЕСТЬ НЕМАЛО СЛУЧАЕВ, КОГДА ЛЮДИ ВОЗНОСИЛИСЬ НА НЕБО БЕЗ ВНЕШНЕГО ВОЗДЕЙСТВИЯ, ВОПРЕКИ ГРАВИТАЦИИ. ИСТОРИЯ СВЯТОГО ИОСИФА — ОДИН ИЗ НИХ.

Во время молитвы его окружали животные

Святой Иосиф родился в Италии в жуткой нищете и воспитывался матерью. Сверстники звали его разиней за привычку часами сидеть в оцепенении с открытым ртом. Мальчик был рассеян, двигался медленно, несуразно, часто даже забывал поесть. Единственной его страстью была католическая вера, и священники часто хвалили мальчика за религиозное усердие. Однако одной верой сыт не будешь, и юный Иосиф поступил в обучение к сапожнику. Но тот вскоре прогнал ученика, не способного выполнить самые простые действия. Тогда мать устроила сына присматривать за скотом в один из монастырей, где дела у Иосифа пошли лучше. Животные любили его. Во время молитвы вокруг него собирались овцы и лошади, слетались ласточки. Слухи о чудесах дошли и до церковного начальства, и Иосифу, которого недавно рукоположили в священники, сказали явиться в Неаполь на заседание святой инквизиции. Святые отцы, допросив Иосифа, не нашли в его поведении ничего богохульного и отправили священника в церковь святого Григория в Армению.

Первый полет к алтарю

Тут и произошло поистине чудо. Во время церковной службы Иосиф отошел в угол, чтобы помолиться. Внезапно его ноги оторвались от земли, и священник с криком медленно поплыл по воздуху к алтарю с вытянутыми вперед руками. Он парил среди горящих свечей и вскоре в коленно-преклоненной позе опустился на пол без всяких травм. После этого случая Иосифа призвали к тогдашнему папе римскому Урбану V. При встрече Иосиф впал в религиозный экстаз и, поднявшись в воздух, парил там, пока глава ордена францисканцев не привел его в чувство. Тогда Урбан V сказал, что, «если Иосифу суждено умереть раньше него, он лично засвидетельствует, что все это чистая правда».

Вскоре нашлись завистники

Иосифа вызвали в главный францисканский монастырь и обвинили в гордыне и лицемерии. Два года он находился в заключении, и потом его отослали в монастырь близ селения Ассизи (Италия). Там он стал летать чаще, причем иногда полеты заканчивались курьезно. Както раз Иосиф гулял в саду с одним священником, который заметил, как красивы деревья. Тут Иосиф с криком взлетел на верхушку оливкового дерева, где оставался примерно полчаса, стоя на коленях на тонкой ветке. На этот раз чувства вернулись к нему прежде, чем он опустился на землю, и священник вынужден был принести лестницу, чтобы помочь Иосифу сойти на землю.

Сохранились свидетельства известных людей, которые подтверждают, что Иосиф из Купертино понастоящему мог парить в воздухе. Например, в 1645 году испанский посол при папском дворе вместе с женой посетил монастырь, где находился Иосиф. На его глазах священник пролетел около дюжины шагов над головами присутствующих к подножию статуи Непорочной Марии. Издав протяжный крик, он полетел обратно и вернулся в свою келью, оставив посла, его жену и их большую свиту стоять в изумлении.

В 1651 году немецкий герцог Иоганн Фридрих Брунсвик гостил в монастыре Гротталлья. Его привели в келью, из которой он мог тайно наблюдать, как молится Иосиф. Издав крик, монах поднялся в воздух и в коленно-преклоненной позе полетел к алтарю, где в экстазе некоторое время парил в воздухе. Герцог так впечатлился увиденным, что вскоре из протестантства перешел в католичество.

К нему тянулись толпы паломников

В 1653 году святая инквизиция без объяснения причин перевела Иосифа в монастырь, находящийся в труднодоступной местности. На деле это означало заключение. Его буквально выхватили из постели, он даже не успел взять с собой очки и молитвенник. На новом месте Иосифу запретили общаться с кем бы то ни было. Но люди, считавшие Иосифа святым, вскоре нашли, где заточен летающий монах, и к стенам монастыря потянулись толпы паломников. Иосифа постоянно переводили в еще более отдаленные места, но и там его люди не оставляли в покое.

В 1663 году Иосиф из Купертино серьезно заболел (сказалось многолетнее пребывание в сырых кельях) и скончался. Последние его слова были: «О, что за пение, что за райские звуки! Какой аромат, какое сладостное, райское благоухание!» Спустя 100 лет католическая церковь Иосифа канонизировала.

В мире науки

АЛМАЗЫ НАШЛИ В... СОЗВЕЗДИИ РАКА

Астрономы из Австралии обнаружили алмазную планету. Эта экзопланета, вращающаяся в созвездии Рака и состоящая из сплошных алмазов, диаметром в 2 раза превышает диаметр Земли. А масса ее больше земной в 8 раз. Запасов платины на Земле осталось максимум на 40 лет. Никакая микроэлектроника без нее не работает. Значит, нужно засылать аппараты с роботами на астероид и добывать платину там. О том, как это сделать, землянам предстоит подумать серьезно.

ЛУННАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ

В 1960-е годы американские астронавты вывезли с Луны на Землю более 400 тонн лунного грунта. Зачем так много? Уже тогда американцы задумывались о разведке и промышленной разработке лунных недр. И вот недавно Роскосмос объявил о наборе космонавтов для полета на Луну. Планируется отобрать 6-8 человек, которые станут командой российского космического корабля «Федерация». Лунная программа Роскосмоса запланирована на 2023-2024 годы. Что будут искать наши космонавты на Луне, не понятно.

ПРОЛЕТАЙ МИМО, ПРОЛЕТАЙ!

Два шанса на миллион, что когда-нибудь небесное тело столкнется с Землей. И все-таки... Ученые и военные крупнейших держав мира распределили обязанности. В США сейчас думают о том, как захватить крупные астероиды на пути к Земле и буксировать их на другую «космическую трассу» — к Солнцу. Европейские ученые ищут способы разбивать крупные астероиды на мелкие, стреляя по ним болванками. Так можно слегка отклонить движение небесного тела. А России предстоит создать космическое оружие, чтобы сбивать астероиды ракетами на подлете к Земле, если два первых способа отклонить астероид не сработают. Космическое оружие для стрельбы по небесным телам сегодня успешно разрабатывают в одном из городов России.

Смех как лекарство

В некоторых странах уже много лет лечат с помощью смеха, причем с большим успехом. Например, в Японии проводят сеансы смехотерапии в туберкулезных больницах. А в Малайзии накануне сессии студентов обучают особым дыхательным упражнениям, имитирующим смех. Все, кто занимается по этой методике, успешно и не волнуясь сдают экзамены. В Европе уже больше 20 лет при больницах работают медицинские клоуны. В 2009 году в нашей стране появилась организация «Больничные клоуны». Ее сотрудники занимаются реабилитацией тяжелобольных детей и их родителей в больницах и хосписах с помощью арт-терапии и игротерапии.

Умные мысли

■ ЧТОБЫ УВИДЕТЬ РАДУГУ, НУЖНО ПЕРЕЖДАТЬ ДОЖДЬ.

■ ЖИТЬ ДЛЯ СЕБЯ — ТЛЕТЬ, ДЛЯ СЕМЬИ — ГОРЕТЬ, ДЛЯ ЛЮДЕЙ — СВЕТИТЬ.

■ САМЫЙ БОГАТЫЙ ТОТ, ЧЬИ РАДОСТИ ТРЕБУЮТ МЕНЬШЕ ВСЕГО ДЕНЕГ.

■ ЧЕМ СТАРШЕ И МУДРЕЕ ЧЕЛОВЕК, ТЕМ МЕНЬШЕ ЕМУ ХОЧЕТСЯ ВЫЯСНЯТЬ ОТНОШЕНИЯ.

■ НЕКОТОРЫЕ НЕ СЛЫШАТ, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ, А НЕКОТОРЫЕ СЛЫШАТ, О ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ.

Те леса ещё стоят

Видно из космоса

Французский космонавт Тома Песке разместил в социальной сети фотографию непонятных сооружений на территории России, сделанную из космоса.

Странные изломанные линии озадачили француза. «Снежный минимализм в России. Не могу объяснить, зачем нужны эти многокилометровые параллельные линии», — написал Песке под фотографией. В комментариях наши соотечественники объяснили космонавту, что на снимке — защитная лесополоса Белая Калитва. Высадили ее еще при Сталине для защиты юга европейской части России от засухи и суховеев. Лесополоса начинается от левого берега реки Северский Донец, а заканчивается в 16 километрах к югу от Пензы. Общая протяженность защитной полосы 708 километров. Это три параллельных ряда деревьев шириной каждый около 60 метров, расположенные на расстоянии 350 метров друг от друга.

Белая Калитва была составной частью 15-летнего Сталинского плана преобразования природы. Этот план был разработан в 1948 году лучшими учеными СССР и не имел аналогов в мировой практике. Сталинские леса предполагали беспрецедентное наступление на засуху с помощью масштабных посадок лесных полос и строительства на юге России системы водоемов. Этот план реализовали лишь частично — после 1953 года он был свернут. Однако даже те леса, что успели высадить, до сих пор стоят и приносят пользу.

Из почты «Айболита» — Обсудим?

Горькая судьба или ворожба?

АННА СЕМЕНОВНА БЫЛА БАБА ПРОЖЖЕННАЯ. НА ВИД ТИПИЧНАЯ ТОРГОВКА ИЗ 1990-Х.

Завистливая, в меру упитанная, с бегающими масленными глазами, из тех, что за словом в карман не полезут и вечно жалуются на отсутствие денег. Она не бедствовала: имела пару иномарок, коттедж, квартиру в Москве, магазин и несколько торговых точек на рынке. Но всем клялась, что питается исключительно засохшей коркой хлеба один раз в день. При встрече с любым знакомым изливала всю скорбь своей жизни.

Однажды люди стали замечать странности в бизнесе Анны. Дела ее еще больше пошли в гору. При отсутствии у всех торговли умудрялась за день собрать недельную выручку. Постоянно читала какие-то бумажки и вела себя странновато. Однажды призналась подруге, что удача ей сопутствует благодаря бабке-знахарке, которая подсказала ритуал на привлечение денег. Для этого Анна Семеновна ночью ходила на кладбище, закапывала там мешочек с деньгами и еще какими-то предметами. Произносила заклинание и уходила. Это ритуал черной магии. Совершая его, человек взывает к темным силам.

Для Анны Семеновны, которая пережила бандитское время, было проще пареной репы сходить на кладбище. Потом она, не стесняясь, раздавала координаты бабки-ягульки! Рассказывала о том, как ее жизнь стала сказкой, что собирается строить торговый центр...

Через 5 лет Анна стала недосягаемой для всех знакомых. Она буквально купалась в деньгах. Да, в финансовом смысле у нее все было замечательно, а вот в личном начался крах. Дочь превратилась в алкоголичку и доступную даму. Муж разбился на машине. Сын повесился у себя в квартире. Мать ее лишилась ума. Анна Семеновна не считает, что это расплата за богатство. Говорит, что судьба у нее такая горькая и это никак не связано с ворожбой. Сейчас она абсолютно одинока, но... владеет-таки торговым центром. Так что делайте выводы. Перед тем как совершать такие обряды, представьте, что расплатитесь за это самым дорогим в своей жизни.

С. И. Пулина, Московская обл.

Зерно здравой идеи
Пение кузнечика
Булочка для слабительного
Крепежный стержень
Парусное судно
Бегун графа Орлова
Государство с Манилой
Муссолини как вождь
Друг человека из ЖЭКа
Кавказские пышки во фритюре
Хозяин леса в мифах славян
Тяжкая зависимость
Титул Жильбера Лафайета
Горы Орфея
Сплав алюминия с медью
Азиатская повозка
Авиаконструктор-француз
Комод для письма
«Тихий» окоп
Река, воспетая Багрицким
Галстук с широкими концами
Функция вентилятора
Актриса Повереннова
Сушеный абрикос
Композитор с «Болеро»
Машук или Казбек
Кофеин, атропин
Министр и шеф жандармов
Изюм янтарного цвета
«Лицом» на прилавке
Кислородное соединение
Желтый куст в степи
Нос долог, голос звонок
Показатель привеса скота
Господский слуга
Восточный поэт Алишер...
«Матросик» для ухи
Бенни из шоу
Древний испанец
Зазор в стыке деталей
Вымощенная часть улицы
Старинная русская монета
Действо на сцене театра
Афера с компроматом
Боевой молот русича
Авто из Детройта
Армянский овощной салат
Игорь-композитор
Анимированный мишка
Улика в пепельнице
Полип с рифа
Взлетевший туман
Зона обитания зверя
Индикатор щелочи
Первое слово по телефону
Дрессировка в погонах
Авторучка по-простому
Ногайская кибитка
«Фрак» работяги
Оценочное очко
Сказания о героях
Ресторан с эстрадой
Муза Петрарки
След от ножовки
Врет и не краснеет
Город Аладдина
Прибор для гигиены ружья
Чекист в песне Высоцкого
Он же кавалерист
Культурный отдел ООН
Первобытная коммуна
Казахская столица
Сверкание бриллианта
Вяленая рыба северян
Снял сериал «Идиот»
Абрамкинорежиссер
История от Павла Бажова
Первая красотка конкурса
Импрессионист Клод...
Игра в 90 бочонков
Легендарный царь энотров
Классик с Винни-Пухом
Гриппозный колотун
Доспех на левую руку
Хозяин Муму
Ударный инструмент
Придворные
Отчаянная атака
Индийский хлеб
Профессор на «Наутилусе»
«Пытливая» камера
Гнев самодержца

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Апельсиновые шкурки отлично мылятся

Я никогда не выбрасываю шкурки от апельсина. Складываю их в капроновый чулок и моюсь в бане. Во-первых, не надо никакого мыла и геля — шкурки отлично мылятся. А во-вторых, кожа после мытья становится нежной и бархатистой, так как корки выполняют роль скраба. После бани не нужно пользоваться кремом для тела. Выходит экономия.

Г. Радионова, Башкирия

Отказаться от сладостей для меня — трагедия. Но я научилась есть их и не толстеть

Очень люблю сладкое. Отказаться от него для меня всегда было трагедией. Но я нашла свой ответ на вопрос: как есть и не толстеть? Первое — это корица. Эта приправа содержит мало калорий, поэтому я добавляю ее в кофе и десерты. Корица — это вкус детства и счастья. Вот, например, один рецепт. Берем яблоко или грушу, разрезаем пополам, посыпаем корицей и ставим в микроволновку на 3-5 минут. Получается очень вкусно и совсем некалорийно.

Второй мой секрет — мельница для специй. Я насыпаю в нее тертый шоколад и когда начинаю молоть, то в кофе или десерте его оказывается совсем немного. Так что те несколько крошек, которые попадают в чашку, — это почти нулевая калорийность. А вкус блюда при этом меняется, шоколадный запах наполняет вас и дарит приятные ощущения.

Еще один секрет — дробный шоколад. Это упаковка с маленькими кусочками шоколада, размером не больше горошины. Они предназначены для украшения десертов, но я приспособила их в качестве сладкого. Съедаю один кусочек, больше себе не позволяю.

В. Измайлова, Ульяновская обл.

■ ЕСЛИ НА ЛИЦЕ ВСКОЧИЛ ПРЫЩИК, СМАЖЬТЕ ЕГО МАСЛОМ ЧАЙНОГО ДЕРЕВА.

■ ОТ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН 2-3 РАЗА В ДЕНЬ ВТИРАЙТЕ В НИХ КАСТОРОВОЕ МАСЛО. ПРИ ЭТОМ МАССИРУЙТЕ НЕ МЕНЬШЕ 3 МИНУТ.

В СТАРИНУ СОК РАСТЕНИЯ БЕЛЛАДОННА ЖЕНЩИНЫ ЗАКАПЫВАЛИ В ГЛАЗА. ЗРАЧКИ РАСШИРЯЛИСЬ И ДЕЛАЛИ ВЗГЛЯД НЕОБЫЧАЙНО ЧАРУЮЩИМ.

Как сделать кубики на прессе?

Лягте на пол и в очень медленном темпе поднимайте ноги не выше чем на 45 градусов по 30 раз утром и вечером. Уже через неделю заметите, что живот подтянулся. Полезное упражнение — простые приседания. Их удобнее выполнять у торца двери. Присаживаться надо неглубоко, в медленном темпе, держась выпрямленными руками за дверные ручки. Это движение дает кардионагрузку, тренирует колени, растягивает мышцы ног и пресса. Начните с 15 раз по утрам и вечерам, а когда дойдете до ста, увидите, как улучшился вид ваших ног и попы.

Рецепты от варикоза

Перед сном натирайте ноги настойкой каланхоэ — от стоп к паху. Для ее приготовления пол-литровую банку наполните до половины измельченными листьями растения, залейте доверху водкой и оставьте на неделю в темном месте.

Раз в 3 месяца пропивайте настойку мускатного ореха — одно из самых сильных средств от варикоза. Залейте 200 г измельченных ядер 1 л водки, настаивайте 14 дней, процедите и принимайте по 25 капель 3 раза в день перед едой.

Одновременно с лечением мускатной настойкой на ночь в течение двух недель делайте на ноги компрессы со сметаной. Для этого смешайте ее (1 часть по объему) с перетертыми до кашицы свежими листьями калины (2 части).

Мода-2017

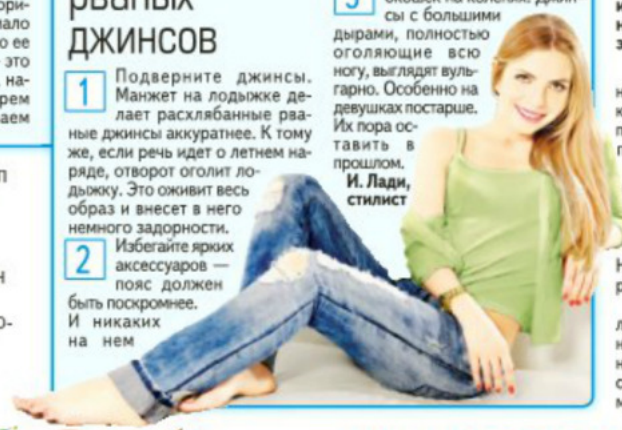
Правила рваных джинсов

1 Подверните джинсы. Манжет на лодыжке делает расклешенные рваные джинсы аккуратнее. К тому же, если речь идет о летнем наряде, отворот оголит лодыжку. Это оживит весь образ и внесет в него немного задорности.

2 Избегайте ярких аксессуаров — пояс должен быть поскромнее. И никаких на нем бирюлек. Драные джинсы сами по себе привлекают внимание. Поэтому выбирайте для них изящные аксессуары, они сделают ваш образ собраннее и опрятнее.

3 Откажитесь от огромных окошек на коленях. Джинсы с большими дырами, полностью оголяющие всю ногу, выглядят вульгарно. Особенно на девушках постарше. Их пора оставить в прошлом.

И. Лади, стилист



Летим на свет

Актуально

О том, что солнце может стать причиной аллергии, сухости кожи и — что гораздо хуже — рака кожи, знают все. Но солнцезащитными средствами пользуются немногие. А кто-то не умеет делать это правильно. Воспользуйтесь советами специалиста.

■ Солнцезащитный крем нужен не только на пляже. Защищать кожу от солнца необходимо на протяжении всего года. На пляже переходите на SPF 30 и выше.

■ Считается, что смуглой коже не нужна такая сильная защита, как светлой. Она, действительно, лучше защищена природой от лучей типа B, которые вызывают ожог. Но от лучей типа A, ускоряющих старение кожи, у нее защиты нет.

■ Кремы блокируют солнечные лучи за счет добавления специальных фильтров — химических соединений, влияние которых на кожу до сих пор до конца не изучено. Поэтому, чтобы уменьшить их вредное воздействие, через 2 часа смывайте крем и обновляйте слой.

■ Многие считают, что солнцезащитные средства мешают выработке витамина D, поэтому не пользуются ими. На самом деле дневную дозу этого витамина человек получает всего за несколько минут пребывания на солнце без защитного крема.

■ На юге всегда наносите защитные средства: для лица — с фактором защиты 50, для тела — от 10 до 30. Носите кепку, шляпу, а на пляже — очки, даже в море в них плавайте. Ведь вода, отражая солнечные лучи, усиливает радиацию.

И. Г. Соколов, косметолог-дерматолог

Кожа как персик...

ПОСЛЕ ЭТИХ МАСОК КОЖА СТАНОВИТСЯ МЯГКОЙ, БАРХАТНОЙ, НЕЖНОЙ, КАК ЭТОТ ПРЕКРАСНЫЙ ФРУКТ.

*** Для увядающей кожи.** Половинку спелого персика разомните до состояния кашицы. Добавьте в пюре желток и 1 ст. ложку сливок. Маску нанесите на 15 минут, после чего смойте прохладной водой.

*** Маска для жирной кожи.** Взбейте яичный белок, а в другой посуде разомните мякоть персика, смешайте. Маску нанесите на очищенное лицо сразу же после приготовления и обязательно толстым слоем. Оставьте на 15 минут, после чего смойте теплой водой.

*** Для нормальной кожи.** Персик очистите от кожицы, разомните и отожмите сок. На предварительно очищенное лицо (при сухой коже смажьте кремом, сметаной или сливками) наложите марлевую салфетку или слой ваты, смоченный в соке. Держите 15-20 минут. По мере высыхания (в течение этого времени) салфетку увлажняйте соком. После снятия маски лицо протрите сухим ватным тампоном. Курс — 15-20 процедур, 2-3 раза в неделю.

*** Если кожа сухая, чувствительная.** Смешайте 1 ст. ложку измельченной мякоти персика, по 1 чайн. ложке перетертого творога и меда. Нанесите смесь на лицо толстым слоем на 10 минут. Снимите маску, ополосните лицо теплой водой и сразу же охлажденной.

*** Маска-лифтинг.** Разомните половинку персика и смешайте с 1 чайн. ложкой сметаны или сливок. Нанесите на лицо на 15 минут, а затем смойте теплой водой. Чтобы достичь желаемого эффекта, делайте такую маску через день.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПОТЕНЦИЮ?

■ ***Веду малоподвижный образ жизни, испытываю проблемы в постели, никак не хватает времени заняться мужским здоровьем. Какое средство порекомендуете?***

Иван, 62 года

Иван, рекомендуем натуральный комплекс для мужчин **Ярса Гумба® Форте**, приём которого не требует временных затрат. Он содержит 11 мощных ингредиентов с высоким содержанием необходимых для мужского здоровья веществ. Благодаря накопительному эффекту стойкость, твёрдость и яркий длительный секс будут с Вами долгое время! **Ярса Гумба® Форте** – мощная стойкая эрекция и уверенность в себе в любой ситуации!

Акция! **2 упаковки по цене одной!**

Консультация специалиста по телефону: 8-800-100-98-88

Звонок бесплатный. Конфиденциальность гарантируется.

СОГР № RU.77.99.11.003.E.001350.03.16 от 25.03.2016 г. ООО «Позитив БИО», ОГРН 1117746983782, 115230, РФ, Москва, Варшавское ш., д. 36, стр. 8. Акция: 2 упаковки по цене 1, проводится 01.07 - 31.08.17 Подробности: 88001009888. Реклама. 16+

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

АНЕКДОТЫ

Жена говорит мужу:
— Дорогой, скоро приезжает моя любимая свекровь, можно сказать, моя вторая мама, а мне нечего надеть...
— С козырей пошла, зараза!

В школе идет опрос среди учеников. «Иванов, ты кем хочешь стать, когда вырастешь?» — «Космонавтом». — «Для того чтобы стать космонавтом, надо долго и хорошо учиться». — «А вот и не обязательно, Белка со Стрелкой, что, долго учились?»

— Девушка, выходите за меня замуж!
— А колечко с большим бриллиантом вы мне подарите?
— Да-а-а, лихо вы меня отшили, лихо...

Наша Таня громко плачет. Уронила в речку мячик. Тише, Танечка, не плачь... Впереди еще взрослая жизнь: работа, мужики, дети, ипотека, квартплата... Успеешь наплакаться!

Ребенок под руководством отца изучает политическую карту мира.
— Это наша страна, — показывает отец.
— Какая большая! — восклицает сын.
Затем мальчик, рассматривая Европу, спрашивает:
— Пап, а что это за пятнышко?
— Это Германия, — отвечает отец.
— Пап, а Гитлер-то видел эту карту, когда на нас захотел напасть?!

Сидят две бабульки на лавочке, одна говорит другой:
— А помнишь, когда мы были молодые и красивые, особенно я...
— А теперь старые и страшные, особенно ты.

У НАС В СТРАНЕ К ЛЮБОМУ МОЖНО ПОДОЙТИ, ОБНЯТЬ И СКАЗАТЬ: «ЛАДНО, ВСЕ ОБРАЗУЕТСЯ».

Ой! Круто сказано!

● Подняли зарплату. Появились лишние деньжата. Принесли очередной счет за коммуналку. А нет, не появились...
● Доказано, что люди с чувством юмора живут дольше. Почаще смейтесь. А повод всегда найдется — зарплата, цены, пенсия, коммунальные платежи...
● В России много минэкономики, минкультуры, минобразования, минздравоохранения... Сапоров нет.

РАССКАЗИК

Одна соседка спрашивает другую: «А как ваш муж получил инфаркт?» — «Представляете, Фимочка утром встал, умылся, пошел на кухню, нарезал сырка, буженинки, черную икорку достал, разогрел курочку, порезал себе лимончик и налил рюмочку коньяка... И тут кто-то позвонил в дверь». — «И что?» — «И все».

Знай наших!

ТЫ ГДЕ ПИЛ?!

А ШОФЕР ПОСИДИТ-ПОСИДИТ ДА И ЗАЧЕРПНЕТ ЕЩЕ. СМАКУЕТ НЕ СПЕША. И ЩУРИТСЯ ОТ УДОВОЛЬСТВИЯ...

Дело было лет тридцать назад, в самый разгар борьбы с пьянством и самогоноварением. Приехала милиция к деду одному, сосед на него настучал. Заходят в дом. Инспектор городской начинает уговаривать хозяина, чтоб тот сдал самогон. А шофер милицейский просто так прохаживается. Дедок же уперся: «Нет у меня ничего! Хоть обыскивайте!» Инспектор злится, начинает искать, мечется туда-сюда. А шофер на лавочку уселся, его дело баранку крутить. На лавке стояли два ведра для воды, сверху досочками прикрыты, и кружка, чтобы пить. Водитель из ближайшего ведра кружечку зачерпнул, напился и сидит себе. А в ведре том — вино домашнее яблочное, на воду только с виду похожее. Хозяин, старый партизан, приближающийся к его двору «газик» заметил издалека, воду выплеснул и «продукт» туда перелил. А шоферу винцо понравилось! Он посидит-посидит да и зачерпнет еще. Смакует не спеша. И щурится от удовольствия, глядя, как инспектор мимо бегает. Инспектор всюду лазит, а найти не может. Устал, вспотел и злится. Ведь запах есть, где-то рядом, а вот где — непонятно. И еще шофер этот! Чего он так ехидно улыбается? Наконец инспектор остановился возле него:

— Дай-ка, — говорит, — и мне попить!

Водитель невозмутимо зачерпывает ему из ведра. Инспектор выпивает и рукой машет. Хватит, мол, отбываем. Выехали из деревни, инспектор чует — опять подвох. Шофер рулит как-то кривовато, да и запах от него характерный.

— Ты где пил, Василич?

— Да там же, где и ты, — отвечает тот.

И ведь чистая правда. Пили вместе. Только из разных ведер. Машину, конечно, мигом развернули и назад. Вернулись — а на той лавочке уже два ведра воды стоят. Знай наших!

Владимир С., Вязьма

Если...

Если бы Бог хотел, чтобы мы думали только головой, он бы сделал нас колобками.

Если вам не удается отремонтировать что-нибудь при помощи скотча, значит, у вас мало скотча.

Если в лесу вы встретили медведя, клещей уже не стоит бояться.

Если человек по жизни тормоз, ему никакой «Сниккерс» не поможет.

Если вас ужасно постриг начинающий парикмахер, старайтесь сильно не нервничать, а то поднимется давление и придется обращаться к начинающему врачу.

Ей-богу, правда!

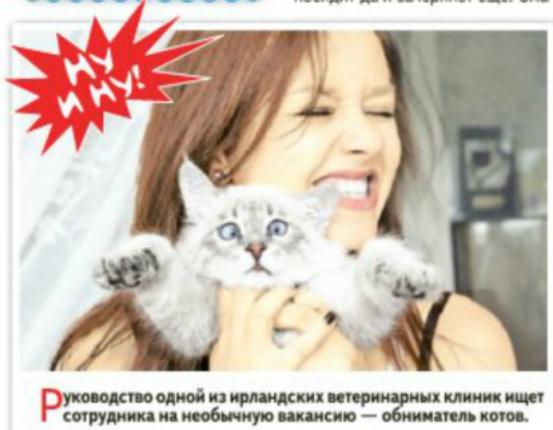
ОТ СКУКИ ЗАБОЛЕЛ

Француз Фредерик Дезнард требует от своего бывшего работодателя 360 тысяч евро компенсации за... скучную работу.

По словам мужчины, работавшего в парфюмерной компании, начальство так мало заставляло его трудиться, что из-за скуки он заболел. Эх, нам бы их заморские проблемы! Ведь россияне готовы терпеть даже совсем тоскливую работу, лишь бы зарплату давали вовремя.

РАССКАЗИК

Два друга разговаривают по телефону. «Слушай, я скоро подъеду, есть что покушать?» — «Бутерброды с сыром будешь?» — «Сойдет, буду». — «Сыра с хлебом купи».



Руководство одной из ирландских ветеринарных клиник ищет сотрудника на необычную вакансию — обниматель котов.

Требуется работник, который обожает кошек и умеет обращаться с питомцами лучше всех. Соискатель должен владеть техниками успокаивания и вывода животных из стресса. В заявке компании сказано, что для этой должности нужен усидчивый и терпеливый сотрудник с нежными руками, мягкой и успокаивающей речью, готовый гладить мурлыкающих четвероногих на протяжении долгих часов.

P. S. Господи, да что искать! За хорошую зарплату у нас полстраны готовы обнимать котов!

Весёлые новости

Министерство финансов предлагает ввести пособие по бедности, а Министерство труда предлагает его сразу забирать как налог за тунеядство!

***

Американцы обнаружили в атмосфере над Северной Кореей радиоактивные частицы. Предположительно, это частицы генерала, руководившего ядерными испытаниями.

***

Иван Петрович Сидоров так и не попал в Книгу рекордов Гиннесса за самый долгий ремонт квартиры: на 12-м году его убило соседями.

***

Киностудия «Узбекфильм» готовит к выпуску ремейк известного голливудского фильма «Призрак оперы». Он будет называться «Оперный бабай».

***

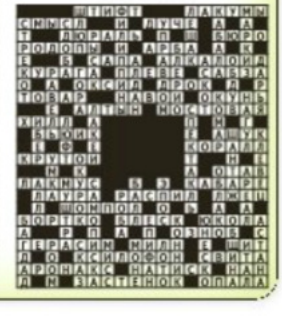
Правительство пошло навстречу просьбе руководителей ГИБДД о повышении зарплаты личному составу. Гаишникам вернули ручные радары.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 23

По горизонтали: 1.Пузырек. 7.Вымысел. 11.Расплата. 13.Супруг. 14.Рефери. 15.Скрикали. 16.Аэробика. 20.Насмешка. 24.Вермут. 26.Побелка. 27.Автомат. 28.Дельтаплан. 29.Букварь. 30.Албания. 32.Трамплин. 33.Чечетка. 36.Полотно. 39.Янайка. 42.Вертеп. 45.Крупье. 46.Болванка. 47.Эмбарго. 49.Толстой. 52.Родители. 54.Апартеид. 55.Канонада. 56.Анаконда. 57.Планер. 59.Сорока. 62.Задира. 65.Опора. 66.Упрек. 67.Твист. 68.Хлопок. 69.Армяк. 70.Окно. 71.Цикл. 72.Пьеса. 74.Деньги. 75.Приор. 77.Кашне. 78.Орало. 79.Разгон. 82.Чардаш. 85.Мочало. 86.Арматура. 87.Каскадер. 89.Лаконизм. 91.Литораль. 92.Конкурс. 94.Мотылек. 97.Оболочка. 99.Раскат. 100.Неолит. 101.Иголка. 103.Перемет. 105.Балаган. 107.Столовая. 108.Вкладыш. 111.Пилотка. 113.Портретист. 114.Кубанка. 115.Ипполит. 117.Канава. 120.Бакалжан. 124.Пастбище. 127.Единство. 128.Огарок. 129.Тетива. 130.Классики. 131.Кокетка. 132.Словарь.

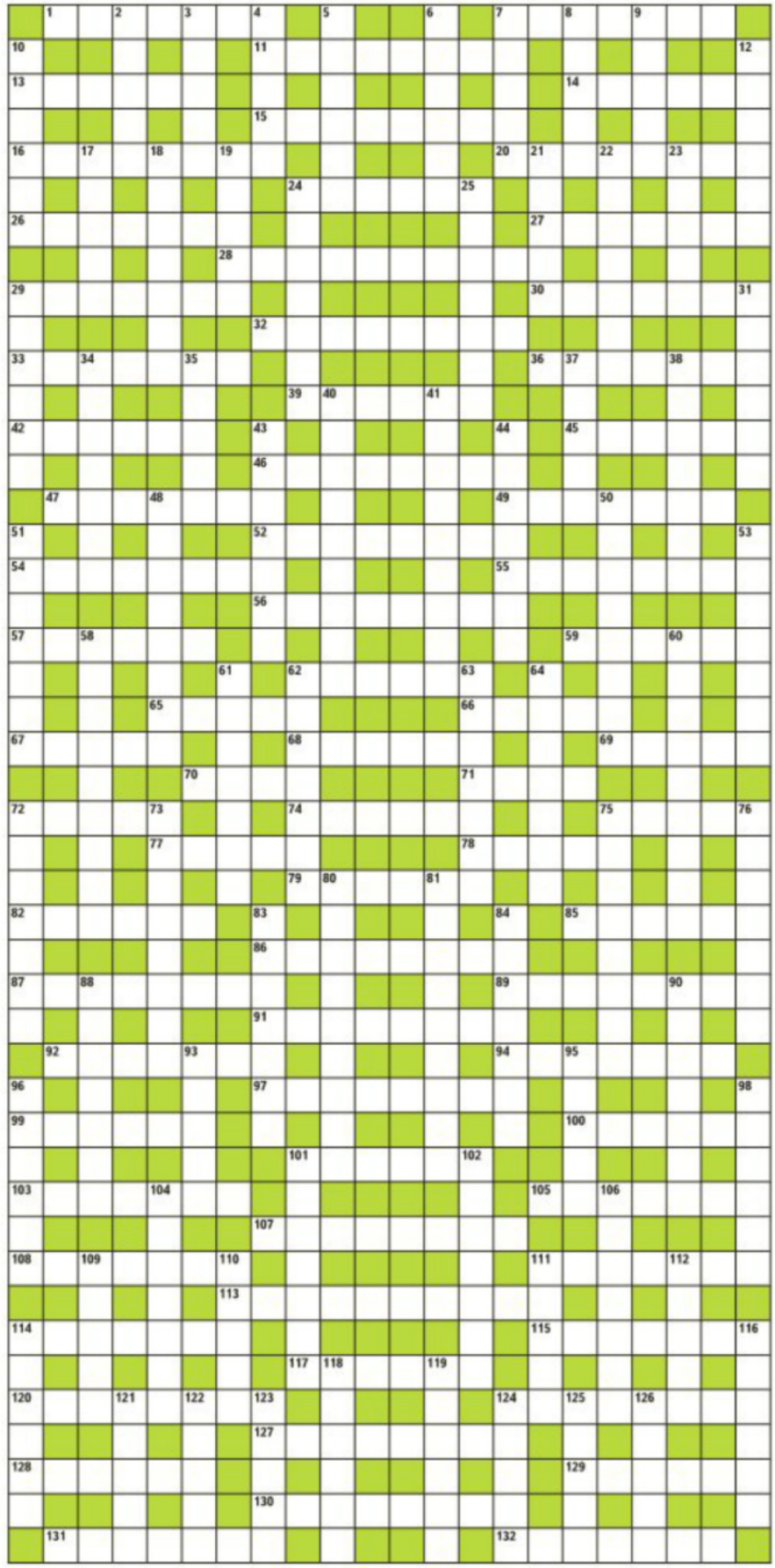
По вертикали: 2.Зерно. 3.Регби. 4.Крыса. 5.Острие. 6.Кажаду. 7.Васин. 8.Маркс. 9.Суфле. 10.Эскарп. 12.Гигант. 17.Рыбак. 18.Балласт. 19.Кладь. 21.Асана. 22.Мотобол. 23.Шаман. 24.Валерия. 25.Толщина. 29.Бечева. 31.Японец. 34.Черемша. 35.Купер. 37.Оскал. 38.Теплота. 40.Мелодрама. 41.Контейнер. 43.Абордаж. 44.Ватикан. 48.Антрекот. 50.Сноровка. 51.Паспорт. 53.Казачок. 58.Амфитеатр. 60.Олимпиада. 61.Роскошь. 62.Заходер. 63.Аукцион. 64.Трактат. 72.Плечики. 73.Аквапарк. 75.Похороны. 76.Реформа. 80.Армстронг. 81.Одуванчик. 83.Карлсон. 84.Кальмар. 88.Спонсор. 90.Идеолог. 93.Устье. 95.Тонна. 96.Припев. 98.Штанга. 101.Историк. 102.Афалина. 104.Мадонна. 106.Лилипут. 109.Лубок. 110.Шпага. 111.Птица. 112.Толки. 114.Кобзон. 116.Тренаж. 118.Акинак. 119.Ватник. 121.Лирик. 122.Жакет. 123.Нерка. 124.Полис. 125.Ситро. 126.Битва.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 20



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **1.**Склянка из аптеки. **7.**Рассказ фантазера. **11.**Возмездие по счетам. **13.**Благоверный. **14.**Судья в боксе. **15.**Доски с десятью заповедями. **16.**Ритмическая гимнастика. **20.**Обидная шутка. **24.**Полынное вино. **26.**Краска для потолка. **27.** Детище Калашникова. **28.**Летательный аппарат в виде стрелки. **29.**Книга для обучения грамоте. **30.**Государство в Европе. **32.**Сооружение для прыжков на лыжах. **33.**Пляска с пристукиванием. **36.**Картина художника. **39.**Карибский остров. **42.**Ящик с кукольным театром. **45.**Служащий казино. **46.**Металлическая заготовка. **47.**Экономическая блокада государства. **49.**Писатель из Ясной Поляны. **52.**Мама и папа. **54.**С ним боролся Нельсон Мандела. **55.**Грохот артиллерии. **56.**Крупная змея. **57.**Безмоторный самолет. **59.**Птица-воровка. **62.**Забияка, затевающий драки. **65.**Шпалы для рельсов. **66.**Неодобрительное замечание. **67.**Танец, которому обучал Бывалый. **68.**Звук при открывании шампанского. **69.**Крестьянский теплый кафтан. **70.**«Старый клен стучит в...». **71.**Серия лекций. **72.**«Чайка» или «Вишневый сад». **74.**Бумажки в бумажнике. **75.**Настоятель-католик. **77.**Мужской шарф. **78.**Им пахали встарь. **79.**Набор скорости перед взлетом. **82.**Венгерский танец. **85.**Волокно из липы. **86.**Каркас железобетонной конструкции. **87.**Киношный трюкач. **89.**Ясная краткость. **91.**Прибрежная часть морского дна. **92.**Борьба за титул «мисс». **94.** Маленькая бабочка. **97.**Скорлупа по отношению к белку. **99.**Эхо грома. **100.**Поздний каменный век. **101.**Елочная колючка. **103.**Рыболовная снасть. **105.**Ярмарочный театр. **107.** Учреждение общепита. **108.**Рекламный буклет в журнале. **111.** Солдатский головной убор. **113.**Художник, рисующий людей. **114.**Барашковая шапка станичника. **115.**Роль Яковлева в новогодней комедии Рязанова. **117.**Ров для сточных вод. **120.** Фиолетовый овощ. **124.**Луг для буренок. **127.**Цельность и сплоченность. **128.**Свечка на последнем издыхании. **129.**Струна лучника. **130.**Прыжки на разлинованном асфальте. **131.** Флиртующая девица. **132.**Толковый от Ожегова.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **2.**Семя в колосе. **3.**Командная игра с мячом-«дыней». **4.**Бежит с тонущего корабля. **5.**Кончик ножа. **6.**Попугай с хохолком. **7.**Герой Евгения Леонова в фильме «Слезы капали». **8.**Карл с «Капиталом». **9.** Ягодно-белковая сладость. **10.**Противотанковое заграждение. **12.**Великан мысли. **17.**Его страда — путина. **18.**Ненужный груз. **19.**Перевозимый багаж. **21.**Поза для медитации. **22.**Игра на мотоциклах. **23.**Заполярный колдун. **24.**Певица в браке с Иосифом Пригожиным. **25.**Высота матраса. **29.**Лямка бурлака. **31.**Житель Токио. **34.**Медвежий лук иначе. **35.**Поведал о последнем из могикан. **37.**Клыкастая улыбочка. **38.**Душевность отношений. **40.**Душещипательный киножанр. **41.**Ящик для перевозки грузов. **43.**Сцепка кораблей для рукопашной. **44.**Резиденция папы. **48.**Говяжий стейк. **50.**Рабочий навык. **51.**Документ со штампом о прописке. **53.**Русский народный танец. **58.**Колизей как сооружение. **60.**Соревнования раз в четыре года. **61.**В ней купаются богачи. **62.**Детский писатель Борис... **63.**Публичные торги. **64.**Обширный научный труд. **72.**Вешалка в шкафу. **73.**Центр водных аттракционов. **75.**Богиня Либитина — их покровительница. **76.**Преобразование, переустройство. **80.**Первый человек на Луне. **81.**Цветочек полевой, лекарственный. **83.**Друг Малыша с пропеллером. **84.**Моллюск в салате. **88.**Помогает актерам деньгами. **90.** Теоретик партии. **93.**Конец реки. **95.**Десять центнеров. **96.** Строфа-рефрен в песне. **98.**Перекладина с блинами в спортзале. **101.**Ученый, обращенный в прошлое. **102.**Дельфин в Черном море. **104.**Богородица у католиков. **106.**Циркач-коротышка. **109.**Народная картинка. **110.**Рапира гардемарина. **111.**Объект орнитологии. **112.**Людские пересуды. **114.** Певец Иосиф... **116.**Комплекс спортивных упражнений. **118.** Скифский меч. **119.**Теплая куртка. **121.**Мастер любовной поэзии. **122.**Короткий пиджак. **123.**Рыба из лососей. **124.**Бумажка на бесплатное лечение. **125.**Прохладительный напиток. **126.**Событие на Бородинском поле.



Гороскоп с 19 июля по 1 августа

Порой будет сладко, порой кисло...

ОВЕН Дни будут пролетать как один час... Попробуйте заставить время идти медленнее. Для этого ищите новые впечатления и почаще меняйте привычную обстановку. Ни на чем не сосредотачивайтесь: музыку слушайте вполуха, поболтайте по телефону, погуляйте в саду — только не сидите перед телевизором.

ТЕЛЕЦ Пытаясь везде успеть, вы не будете знать покоя ни днем ни ночью. Чтобы стресс и неразбериха не сказались на здоровье, вовремя включайте тормоза. Бессонные ночи могут обернуться хронической усталостью. Отложите несколько важных дел и освободите место для полноценного отдыха!

Вы раздражены, расстроены или просто тяжело на душе? Пройдите в очень быстром темпе 500 шагов — напряжение спадет.

БЛИЗНЕЦЫ Каждый день встречайте с хорошим настроением — и энергии хватит на все! Главное — поверить в свои силы. Ешьте больше свежих овощей. К любому блюду добавляйте большой пучок зелени: кинзу, петрушку, укроп. Кстати, и перед десертом ешьте зелень. Она замедляет всасывание быстрых углеводов, и вы не наберете лишних килограммов.

РАК Создавайте свой собственный мир. Какими красками вы его раскрасите, таким насыщенным он и будет. Поэтому больше ярких оттенков, а на негатив не обращайте внимания. А чтобы привести в порядок фигуру, просто ложитесь спать. Не в полночь, а в 22 часа. И так несколько дней подряд. Скоро почувствуете легкость во всем теле.

ЛЕВ Память будет давать сбой. Есть вероятность потерять документы, деньги, ключи от квартиры, поэтому, если привыкли носить в руках только одну сумку, не берите вторую: она может быть забыта и утеряна. И не планируйте более двух дел одновременно: сделайте одно дело в первой половине дня, а второе — после обеда.

ДЕВА То, что для вас важно сейчас, завтра не будет иметь никакого значения. Не пытайтесь торопить события, все должно идти своим чередом. Элеутерококк поможет справиться с любыми стрессами, а жара тоже стресс для организма. Принимайте настойку элеутерококка по 25-30 капель ежедневно в течение 2 недель. Можно добавлять ее в утренний чай.

ВЕСЫ Ставьте свое «я» на второй план. Главное — семья и спокойствие, а значит, комфорт для души и тела. Это то, что вам особенно нужно летом. Не пейте в жару холодные напитки. Очень уязвимо горло. Если почувствуете першение в горле, прокипятите в стакане молока дольку чеснока, выпейте лекарство за 30 минут мелкими глотками.

СКОРПИОН Постарайтесь не навредить своему здоровью, переутомляясь на огороде. Дайте возможность телу привести себя в порядок хотя бы летом, пока сады полны ягод, а в огороде свежие овощи. Умело подставляйте свою кожу солнечным лучам, скиньте обувь, окунитесь в речку, море или хотя бы станьте под душ.

СТРЕЛЕЦ Не можете собраться с мыслями? Сделайте гимнастику для рук. Широко расставьте пальцы, затем сожмите их в кулак. Повращайте кистями, разотрите запястья и тыльную сторону кистей, потрите ладони друг о друга.

КОЗЕРОГ Не тратьте силы на переживания. Не нервничайте по пустякам. Научитесь в совершенстве владеть собой. А помогут в этом три волшебные фразы: «Ты молодец!», «Все будет хорошо!» и «Это нормально!». Чаще говорите их себе и близким людям — жить станет проще.

ВОДОЛЕЙ Порой будет сладко, порой кисло. Позаботьтесь о здоровье: постоянно измеряйте давление, не пропускайте прием лекарств. Если плохо переносите жару, не выходите на улицу с 12 до 16 часов. Чтобы снизить давление, смочите марлю яблочным уксусом, приложите к стопам на 5-10 минут.

РЫБЫ В вашей жизни все не так, как хочется? Что ж, прекрасно! Человек, который всем доволен, ужасно скучен. «Доволен» — худшее слово на свете. Поэтому будьте счастливы, но не довольны. Пока у вас есть то, к чему стремиться... Организму нужно определенное количество воды. И не обязательно выпивать 2 л в день. Выпьете лишнего — будете сильно потеть, а значит, терять много микроэлементов.

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете по любому из каталогов

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Каталог Агентства «Роспечать» «Газеты. Журналы»
53995

Объединенный каталог «Пресса России»
42404

«Каталог российской прессы»
31670

Каталог «Почта России» «Подписные издания»
П3412

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

В следующем номере читайте:

- ✓ **Едем на море** ОТЁКИ И БОЛИ ЗАРОЙТЕ В ПЕСОК
- ✓ **Для тех, у кого диабет** МОЖНО ЛИ ОСЛЕПНУТЬ ОТ ИНСУЛИНА
- ✓ **Лечебная гимнастика** ДЛЯ НЕЛОВКИХ ПАЛЬЧИКОВ
- ✓ **Подумаем о будущем своих детей** У РЕБЁНКА КРИВЫЕ НОГИ...

УСТАЛИ СТОЯТЬ, НО НЕ МОЖЕТЕ СЕСТЬ?

«Лично мне этот геморрой не нужен! А вам?» — подобные фразы мы произносим, имея в виду нудные и неприятные дела, с которыми предстоит долго мучиться.

Такое метафорическое значение слова «геморрой» не случайность. Ведь он и есть не что иное, как бесконечное мучение! Зуд, жжение, кровотечения во время дефекации, боль в прямой кишке... Сидеть — и то сложно! Геморрой может быть наследственным, возникнуть от сидячей работы, постоянного пребывания за рулем, от чрезмерных физических нагрузок, а также при беременности и частых запорах. По данным проктологов, до 70% людей сегодня страдают геморроем. А сколько «стоит в очереди» на его «получение»? Не хотите попасть в эту «очередь»? Или она до вас уже дошла? Натуральное средство **ПРОКТОНИС (КРЕМ и КАПСУЛЫ,** которые рекомендуется употреблять в комплексе и курсом) **поможет справиться с геморроем,** а также **предотвратить его возникновение.**

ГЕМОРРОЙ НЕ НУЖЕН НИКОМУ: ПРОКТОНИС ИДЕТ НА ПОМОЩЬ

КРЕМ ПРОКТОНИС наносится на область ануса и оказывает бактерицидное, противовоспалительное и заживляющее действие. Утихает жжение и зуд. В состав крема входят такие ценные компоненты, как **сквален из печени акулы** (на мировом уровне признанный лучшим средством от геморроя), а также **масло какао, экстракты чистяка весеннего, гамамелиса, алоэ и шалфея.**

КАПСУЛЫ ПРОКТОНИС действуют изнутри. Они способствуют снятию воспаления в анальном канале и геморроидальных узлах (препятствуя их расширению), помогают устранить спазмы, заживить анальные трещинки. Капсулы помогают остановить кровь, восстановить целостность слизистой и мягких тканей. Рекомендуются также для профилактики геморроя.

ПРОКТОНИС: долой геморрой!

Часы работы горячей линии — с 8 до 19 часов, сб, вс — выходной.
Телефон горячей линии 8 (800) 333-10-33 (звонок по России бесплатный)

Спрашивайте в аптеках!

16+

АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ

УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: liprel@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-961-491-97-54, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **145430** экз. Заказ **1069**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Кросс-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**

Сайт газеты www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 12.07.2017 г. Подписано в печать 05.07.2017 г. в 13.30. По графику в 14.00.

Общий тираж 164 430 экз. Объем 6 п. л.

16+